

ACOUSTIC GUITAR MAGAZINE
入门→进阶・高度定制
[全风格・指弹/弹唱吉他基本功训练]
周一
周三
周四
周五
木吉他手的养成计划
365日!
52周的
练习示范演奏
全收录
CD
附赠
著・演奏 野村大辅 翻译 金 磊
必胜
坚持就是胜利!
每天轻松完成2小节乐句练习
1年后你将拥有令人吃惊的吉他功力
右手强化乐句
左手强化乐句
节奏感强化乐句
音阶学习乐句
扫弦强化乐句
丰富技巧乐句
湖南文艺出版社
RittorMusicMook

ACOUSTIC GUITAR MAGAZINE

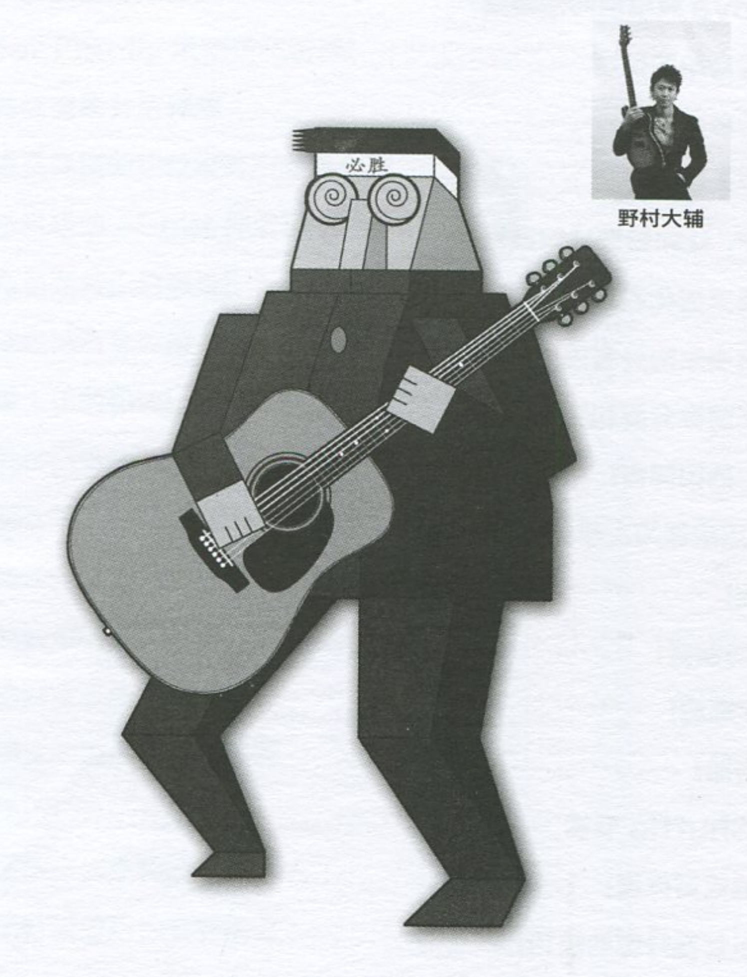
入门→进阶・高度定制

[全风格・指弹/弹唱吉他基本功训练]

木吉他手的养成计划365日！

52周的练习示范演奏全收录 CD附赠

著・演奏 野村大辅 翻译 金 磊



野村大辅

作者简介

1975年出生并成长于日本东京。由于受到Beatles乐队的影响，15岁开始弹奏原声吉他。在活跃于各个乐队的同时，也开始了吉他教师的工作。现在更广泛涉足录音助理、现场演出助理、作曲、编曲、制作人、写作等多个领域。其吉他的演奏涉及摇滚乐、流行乐、Funk乐、布鲁斯音乐、乡村乐等多种风格。有收藏癖，喜欢收集观赏性的植物和鞋子。

个人主页：http://d-nomura.com

E-mail：nomura@cup.com

CNS 湖南文艺出版社

RittorMusicMook


木吉他手的养成计划
365日!
CONTENTS

内容简介

全面网罗原声吉他常用技巧基础的练习集正式登场啦！

这是能让你养成 365 天每天练习两小节简短谱例习惯的、着实锻炼吉他基本功的教材。内容涵盖了原声吉他的伴奏、主奏以及 Solo 演奏等方面，并涉及拨片演奏、指弹、分解和弦、制音等多种演奏技巧。这些技巧是指弹吉他（含有创新性的古典吉他）爱好者必须学习的，也是想提高吉他弹唱水平、丰富弹唱表现力的人一定要掌握的。

本书用一年的篇幅，全部汇集的这些基本功训练，能为你今后成为全能的吉他手打下坚实的基础。另外，对于已经习惯速弹却苦于右手无法三指拨弦、擅长指弹却不会用拨片演奏、可以演奏和弦却不能弹奏单音等等情况的中级水平的朋友，也可以灵活使用本书来加以改善哦。一年后，你一定会切身体会到“坚持就是胜利”这句话的重要性！

第365天 110

本书的使用方法

每日必弹!
本周的基础乐句。请在开始每天的练习前，先弹奏这段谱例。

本周的主题
本周要练习的项目。请阅读旁边的解说文字，然后在练习时注意保持目标性。

奏法图示
提示本周要用到的右手弹奏方法。分为拨片弹奏、三指拨弦、四指拨弦以及其他方式。但也会有混合出现的情况，所以请实际参考各谱例的解说内容。

目标速度
这是要达到的目标速度。与 CD 示范中的速度是相同的。但练习时不能只追求速度，还要注意弹奏的音色。杂乱无章的弹奏会让练习效果减半!

完成日 Check
完成了一周的练习后，可以在此写下完成的日期。







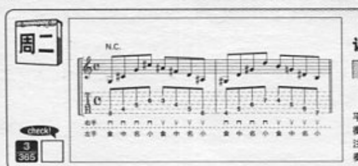
第 1 周 左手强化 在琴弦上横向移动的机械练习

对于一个吉他手来说，能自如地使用左手是非常重要的。为了保证在演奏的过程中能做到顺畅地移动，准确地做好弹奏动作的每一个细节，平时就要有针对性地进行机械式练习。虽然是看似简单无聊的练习，但是其效果却可以像雪花般积少成多哦。不信就来试试吧。

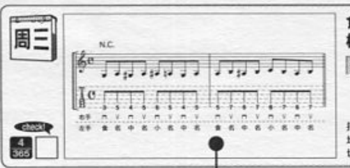


均匀地使用所有手指!

用"Z字形"奏法来练习，培养准确控制手指的能力!



"X形"的横向移动！训练左手的平衡性



食指固定的横向移动乐句

从小指开始的半音横向移动乐句

用"菱形"指法的乐句来提高手指按弦的准确度



手指大跨度的横向移动!

关于左手手型





每天的练习乐句
这是当天要练习的谱例。请调整好你的生活习惯，为每天留出练习的时间来。

每日 Check
每天的练习完成后，在此打上勾。这样才能不忘记每天练习!

周日的专栏
"周日篇"通常为复习课。可以通过阅读这里所写的内容，反思自己弹奏过程中的不足之处，然后再将整个一周的谱例复习一遍。效果会更好。

怎样做到 365 天坚持练习?

要在一年的时间里，一天不落地进行练习，的确是需要一些毅力的。那么怎样才能保证 365 天每天都坚持练习呢？根据心理学的研究，尝试"让他人来监督"或是"在众人面前宣布目标"等等方法，能让维持每天的练习变得更容易些。因此，可以将你的练习进度发到博客或者微博上。如果能在网上结识一些和你一样也在练习吉他的朋友,则能让你更加集中精力，坚持进行练习！为了能够更加集中精力，还可以再注册一个专门的网络账号发布练习进度。但是，如果因此而过度沉迷网络，就会太浪费时间，影响到练习的效果。所以网络可以利用，但是要适可而止!

本书已建 365 练吉他微群，可以更好地帮助你进行练习 http://q.weibo.com/446427，同时请关注本书官方新浪微博 http://weibo.com/diyujita @ 音乐书编辑何征

前言

首先非常感谢你购买了本书。之所以选择本书，可能因为你也有类似“对于吉他的练习，坚持才是最重要的！”这样的想法吧！

的确，正如你所感觉到的那样，相对于“几天不练、几天猛练”的练习方式而言，坚持每天进行合理的练习而不间断的方式效果会更好些。笔者曾经也有过这样的烦恼：依着自己的性子，胡乱地练习，结果是反复受挫，没什么效果。为什么没有一个合理的、能够坚持练习的方法呢？于是，便有了本书这样“一天只练习两小节”的形式。而且本书还网罗了原声吉他的各种弹奏技巧、演奏风格以及音乐类型等内容，让你能充满乐趣地享受练习的过程，从而能够一直坚持下去，而这样，也能培养出全面的弹奏能力。

所有的乐句都设定了所谓的“目标速度”，除了让你体会为达目标而努力练习的过程和完成后的成就感，也能着实提高你的演奏水平。
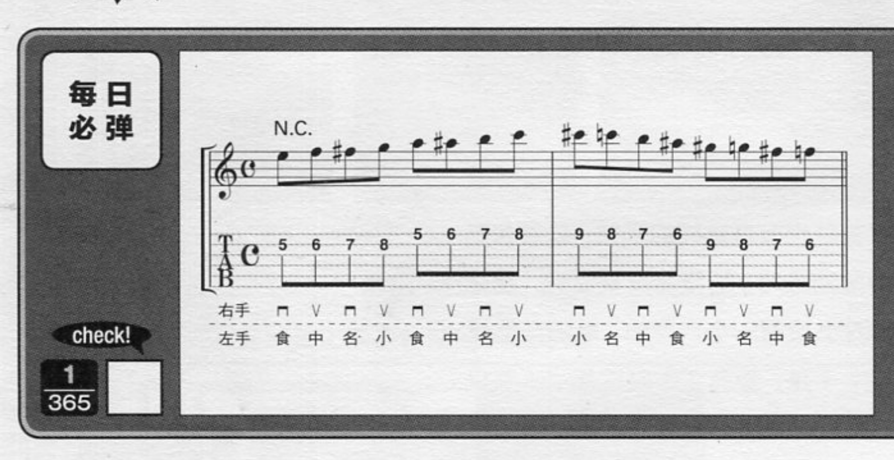
所以请带着“一年后的自己会变成什么样？”的期待来坚持练习吧。相信一年后的你，能够切身体会到“坚持就是胜利”这句话的重要性！





在琴弦上横向移动的机械练习

每日必弹
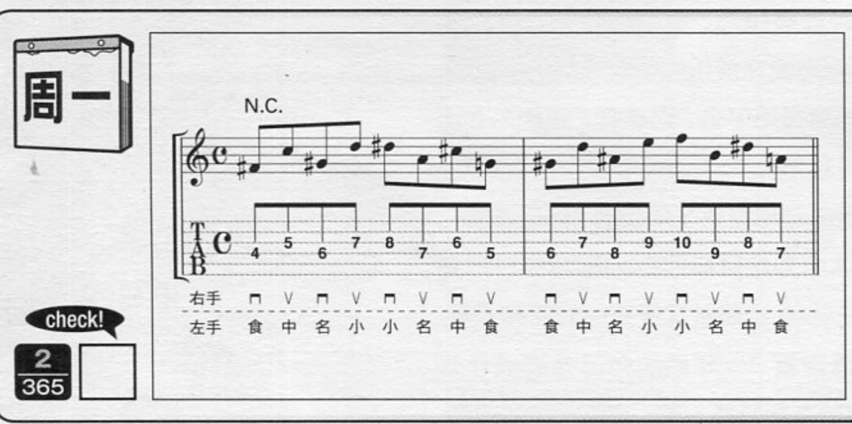


check! 1/365

均匀地使用所有手指！

CD 0:00 ～ ♩=90

在一个小节中，依次使用食指、中指、无名指和小指来按弦，除非换弦。注意不要让按弦的手指离开指板。自己判断前半部分和后半部分中，哪个弹得更顺手些，哪个更困难些，然后再去克服这些难点，这很重要。反复地弹奏这个乐句，直到每个手指都能很灵活！

周一



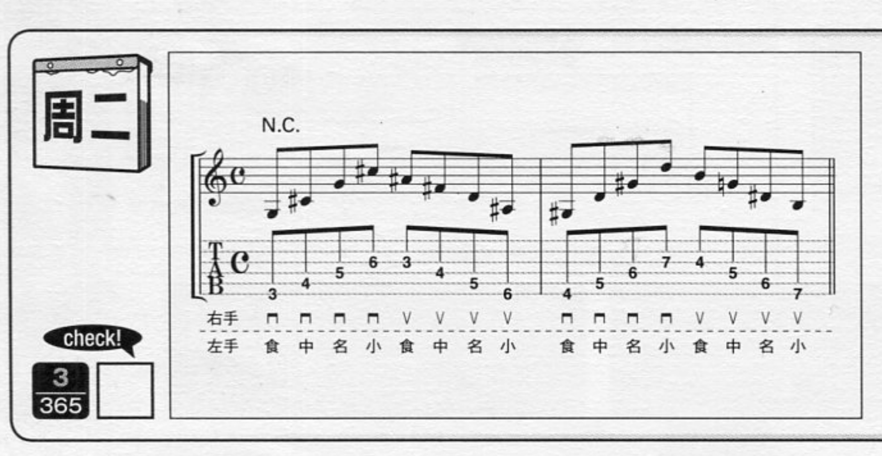
check! 2/365

用“Z字形”奏法来练习，培养准确控制手指的能力！

CD 0:11 ～ ♩=94

这种俗称“Z字形”的奏法难度较大，所以请耐心练习，不要急躁。特别是需要控制好无名指和小指。练习时注意不要让手指远离指板。要让等待按弦的手指，距离琴弦高度在1cm以内！

周二
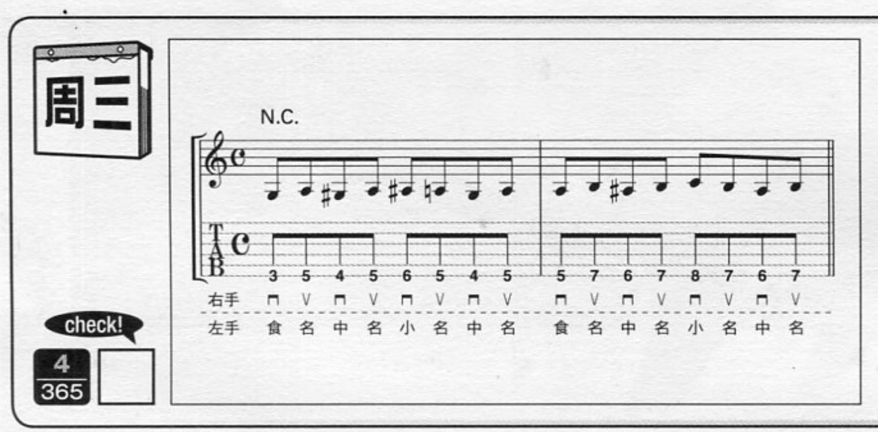


check! 3/365

“X形”的横向移动！训练左手的平衡性

CD 0:21 ～ ♩=85

这是一段按X形状来按弦乐句。虽然不是平常会用到的弹奏方式，但由于其对于左手平衡性的训练效果显著，所以请努力练习。同时注意严格按照谱例中标注的右手拨片方向来弹奏哦！

周三



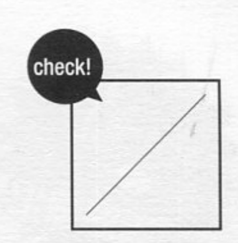
check! 4/365

食指固定的横向移动乐句
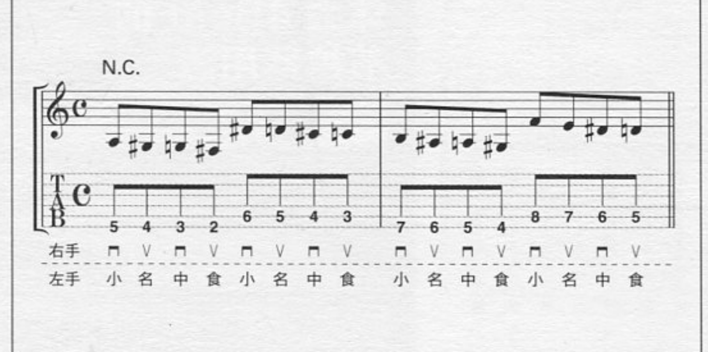
CD 0:32 ～ ♩=100

保持左手食指按弦的状态，机械地使用中指、无名指和小指来按弦。练习时注意有意识地训练各个手指的独立性及手指的按弦力度。切忌所有的手指同时运动！

对于一个吉他手来说，能自如地使用左手是非常重要的。为了保证在演奏的过程中能做到顺畅地移动，准确地做好弹奏动作的每一个细节，平时就要有针对性地进行机械式练习。虽然是看似简单无聊的练习，但是其效果却可以像雪花般积少成多哦。不信就来试试吧。
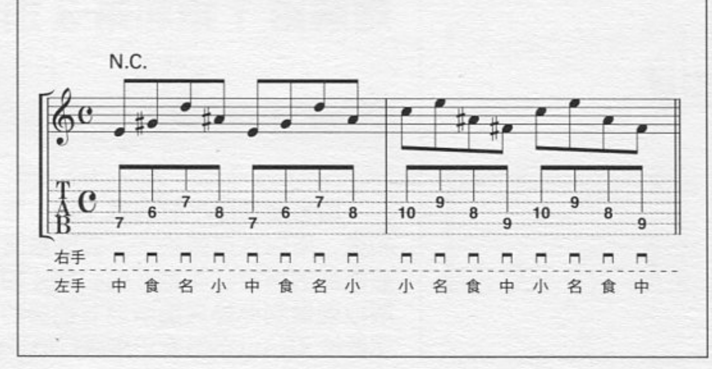






check! 5/365

从小指开始的半音横向移动乐句

CD 0:42～ ♩=120

相信“从小指开始，然后依次向无名指、中指、食指移动”是很多人所不擅长的吧。因为不常使用到，所以不能习惯这种形式，从而会导致乐句弹到最后变得乱七八糟的情况。所以请反复练习弹奏，直到习惯这种形式。
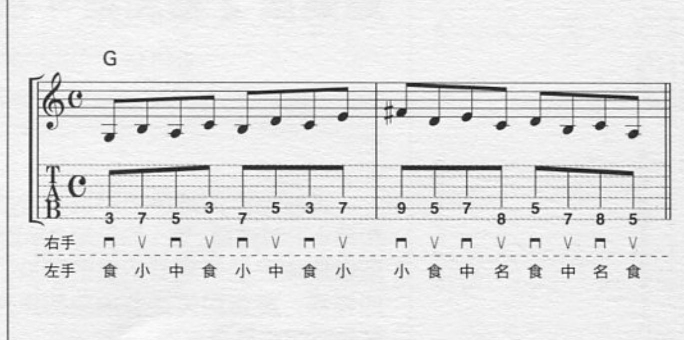




check! 6/365

用“菱形”指法的乐句来提高手指按弦的准确度

CD 0:50～ ♩=120

在指板上以“菱形”来运指的形式，在乐句中比较常见。反复进行这种形式的弹奏，对提高左手的按弦准确度很有效果。每次要用指尖的同一位置来按弦，同时也要注意保持一定的按弦力度。





check! 7/365

手指大跨度的横向移动！

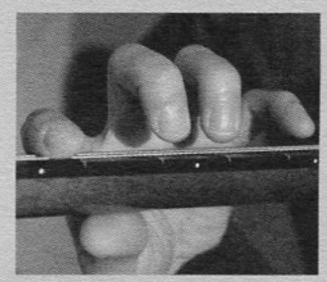
CD 0:58～ ♩=100

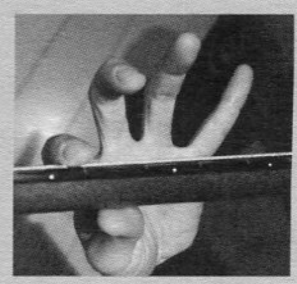
这是用食指按 3 品、中指按 5 品、小指按 7 品的大跨度按弦！注意，在用小指按 7 品时，食指最好不要从 3 品上离开。即使离开也要保持手指在该品的正上方！

周日

关于左手手型

一般来说，与弹奏电吉他不同，弹奏原声吉他时更多的是进行和弦的变换。所以要想做到流畅地演奏，就需要让左手手型的变化幅度越小越好。无论是练习本周的机械式横向移动乐句，还是弹奏自己喜爱的歌曲时，都要特别注意自己的左手，冷静地判断分析自己的手型是否正确。要如右图中所示范的那样，做到所有的手指只离开指板高度在 1cm 以内！因为不可能很快就做到，所以，在整个一年中，都要循序渐进地针对流畅的运指有意识地进行练习。

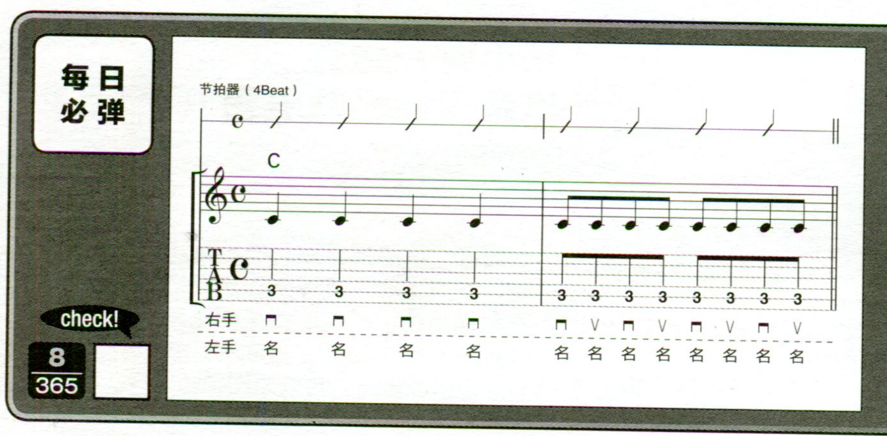

▲等待按弦的手指离指板高度在 1cm 以内。


▲错误手型的例子。



学会使用节拍器

每日必弹



check!

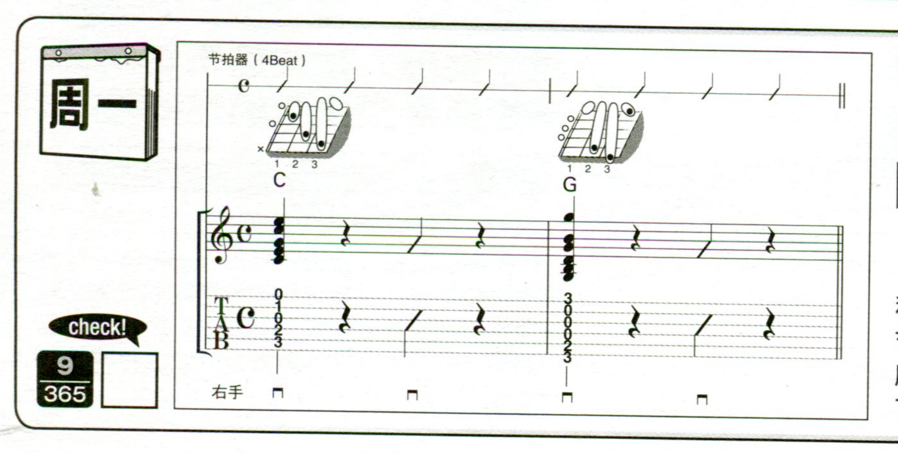
8/365

体会 4Beat 的节拍器用法

CD 0：00～ ♩=85

这是一个用到四分音符和八分音符节奏简单的谱例。弹奏时要有意地使音符与节拍器的声音相重合，才能有效果。同时，也可以用自己的脚合着节拍器 4Beat 的节奏来帮忙打拍子。

周一



check!

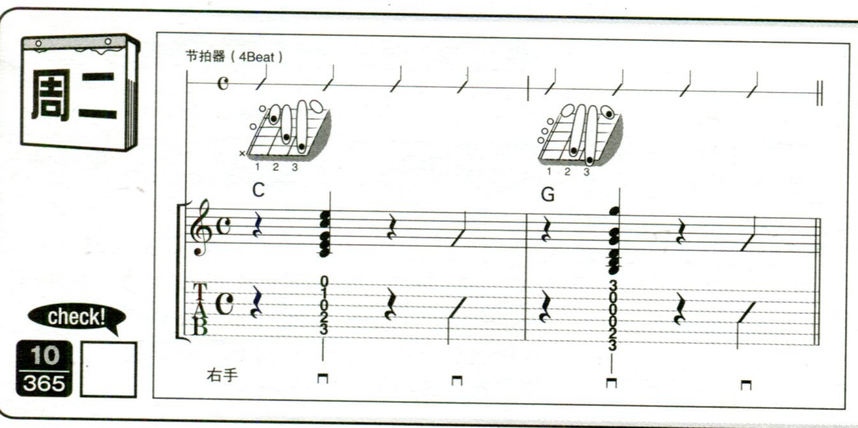
9/365

理解第 1 拍和第 3 拍节奏！

CD 0：12～ ♩=90

因为要在每小节的第 1 拍和第 3 拍时弹奏和弦，所以在这两拍上，应该是吉他声盖住了节拍器的声音。而第 2 拍和第 4 拍是休止符，所以要做到此处只能听到节拍器的声音。别忘了要按 4Beat 的节奏用脚来打拍子哦！

周二



check!

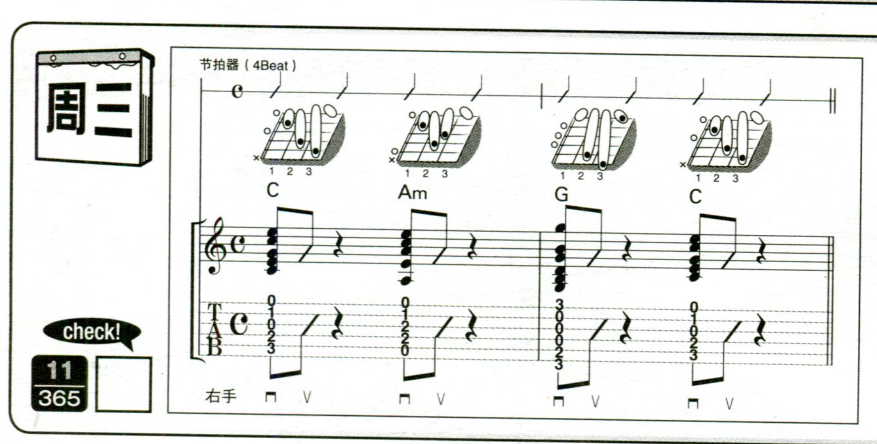
10/365

理解第 2 拍和第 4 拍节奏！

CD 0：22～ ♩=90

正好与昨天的练习相反，吉他只在第 2 拍和第 4 拍时弹奏。第 1 拍和第 3 拍因为是休止符，所以应该只能听到节拍器的声音。相对于吉他的弹奏，要更加关注节拍器的声音。注意检查节奏听起来是否正确。

周三



check!

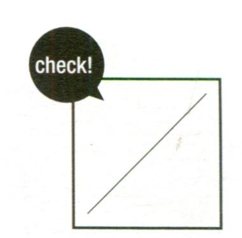
11/365

八分音符与节拍器配合的基础练习 1

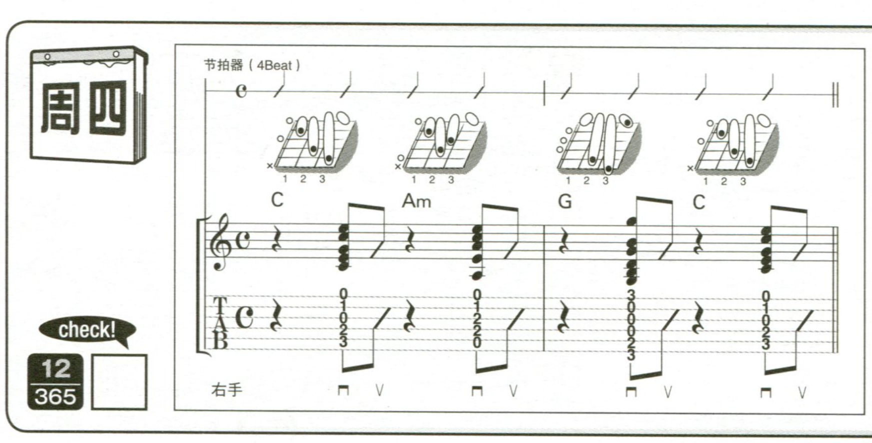
CD 0：33～ ♩=88

弹奏时，右手要使用拨片上下交替扫弦的形式。在休止符处，右手也要以不碰弦的“空扫”形式来继续演奏。在第 1 拍和第 3 拍时，要使节拍器的声音与拨片下扫的吉他声完全重合！

节拍器是训练节奏感最有效的工具。特别是以 4Beat 的节奏（即一小节响四下）来练习时，效果很显著。在使用节拍器时，要做到有意识地一边听着节拍器的声音，一边在吉他上进行弹奏，这非常重要！如果只是自顾自地埋头弹琴，而不听节拍器的话，会导致节奏变得混乱，那练习就没有效果了。



周四



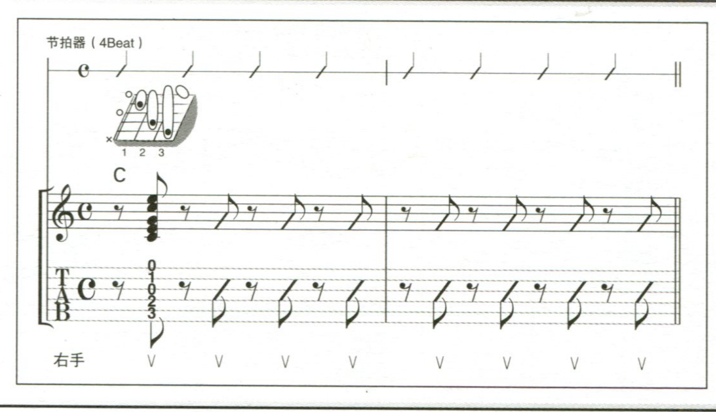


八分音符与节拍器配合的基础练习 2

CD 0:44～ ♩=88

要在第 2 拍和第 4 拍时弹奏八分音符的和弦，使拨片下扫发出的吉他声与节拍器的声音完全重合。如果弹奏时节奏发生混乱的话，大部分原因是因为你的右手停下了，或者是忘记用脚打拍子了。

周五



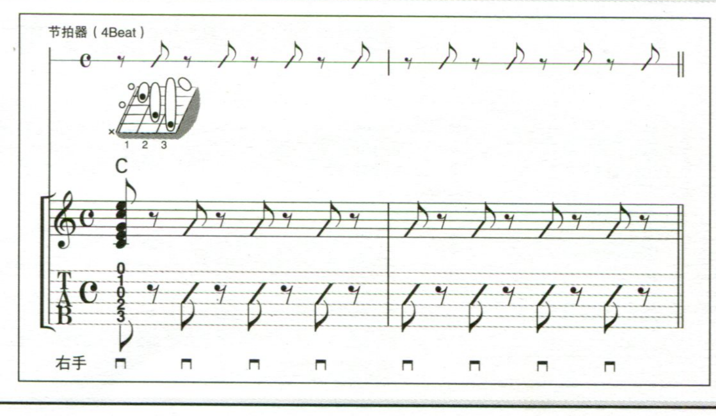


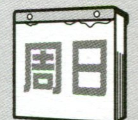
用反拍乐句来纠正节奏感

CD 0:55～ ♩=80

节拍器按 4Beat 的节奏打拍子的同时，在所有的反拍上进行弹奏。因为只用弹奏一个和弦，所以可以将更多的注意力放在弹奏的时值上。休止符处可下拨进行不碰弦的“空扫”，这有助于保持右手上下运动的节奏。

周六





超高难度！使用节拍器来打反拍

CD 1:07～ ♩=80

吉他在正拍上弹奏，而节拍器则在反拍时响起。这是一个高难度的练习，能够完成这条乐句的话，基本上可以说你的节奏感已经 OK 了。在练习时可以先听节拍器的声音，确定好反拍出现的位置，再开始弹奏。

周日

关于节拍器的选择

节拍器的种类非常多，从昔日机械式的摇摆节拍器，发展到最近体积更小甚至集成了调音表功能的一体式节拍器等等，真的是功能越来越强大，越来越方便了。同时价格也越来越平易近人了哦，电子节拍器的价格已经变得非常便宜。其实，只要耐用、并能以 4Beat 的节奏打拍子就足够了（笑）。不能马上入手节拍器的同学，使用手机上面的节拍器程序，其实也是一样的。

既然很容易就能得到的节拍器，所以请在练习时务必要使用。经常使用节拍器帮助练习的人，由于经过长年累月的锻炼，他的节奏感和不使用节拍器的人相比肯定是不一样的！
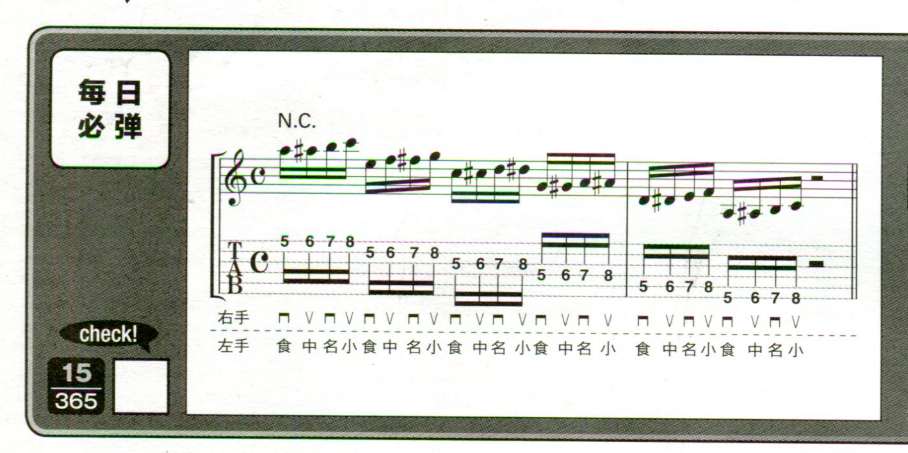


▲ iPhone 上也有免费的节拍器程序。



在琴弦上纵向移动的机械练习

每日必弹



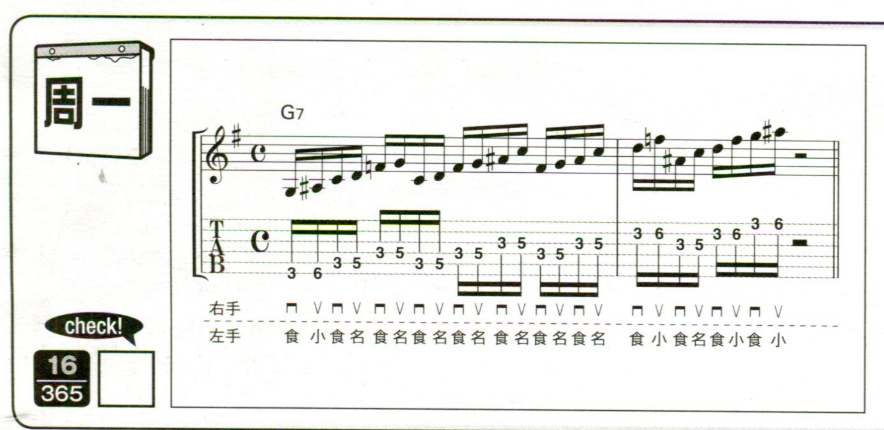
check! 15/365

控制全部手指！

CD 0：00～	♩=70

从食指到小指依次运动的半音阶乐句（即音符以半音为单位移动）。在保持十六分节奏的同时，要做到能清晰干净地弹出所有的音符。换弦后也应保持用左手指尖的同一位置按弦！

周一
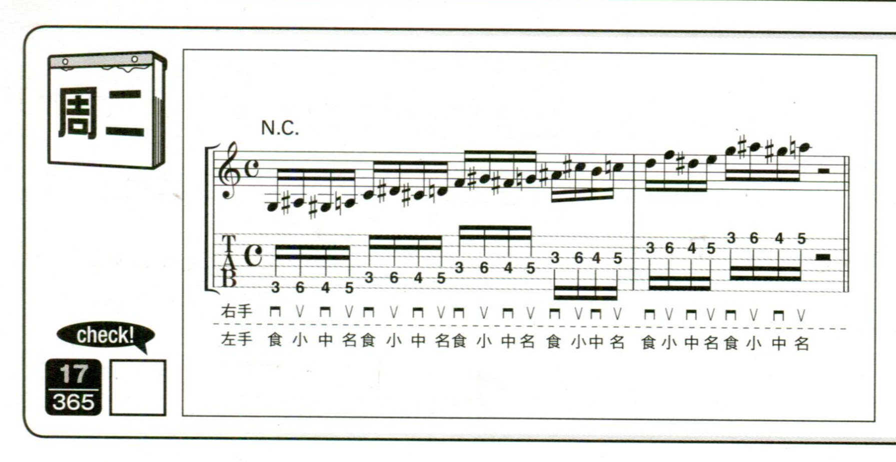


check! 16/365

激烈反复的实践性纵向移动

CD 0：14～	♩=65

这是一个以五声音阶为主进行移动的超实践性乐句。因为要在琴弦上反复地纵向移动很多次，很容易弹错，所以一定要耐心练习哦。由于是以食指和无名指为主，所以弹奏起来难度比较低。

周二
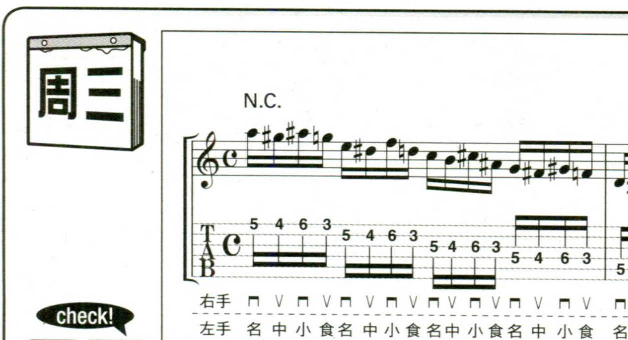


check! 17/365

应对复杂的运指方式

CD 0：29～	♩=70

这是一般情况下用不到的运指方式，所以弹起来应该稍稍有点难度吧。但因为是按照食指→小指→中指→无名指的固定顺序来按弦，所以一旦熟练掌握了这种运指方式的话，即使是稍快速的乐句也能轻松应对了。

周三



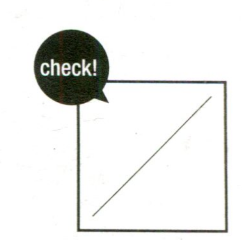
check! 18/365

掌握更加复杂的运指方式

CD 0：42～	♩=70
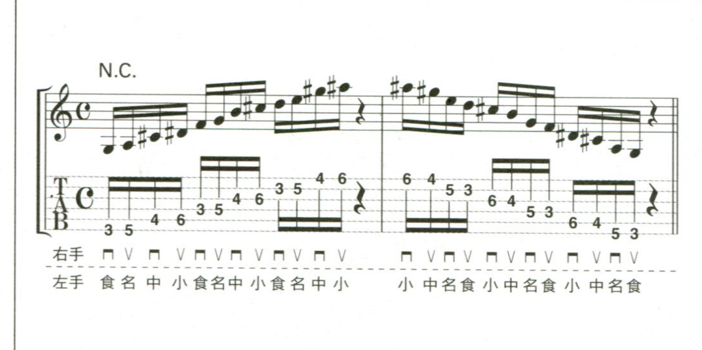
按照无名指→中指→小指→食指的顺序来运指。是和周二的练习刚好相反的形式。弹奏时，要有意识地注意顺畅地使用左手，不要让手指出现大幅度的运动。也要注意保持右手拨片弹奏的节奏。

虽然是和第 1 周相似的机械式练习，但是本周练习的是在琴弦上纵向移动为主的乐句。要反复练习，直到从食指到小指，都能够均匀灵活地运动。需要注意的地方也与第 1 周相同。弹奏时若手指离指板过高的话，就失去了练习的意义了，所以一定要注意，要有意识地保持手指离指板的高度小于 1cm！





注意力集中在无名指和小指上！



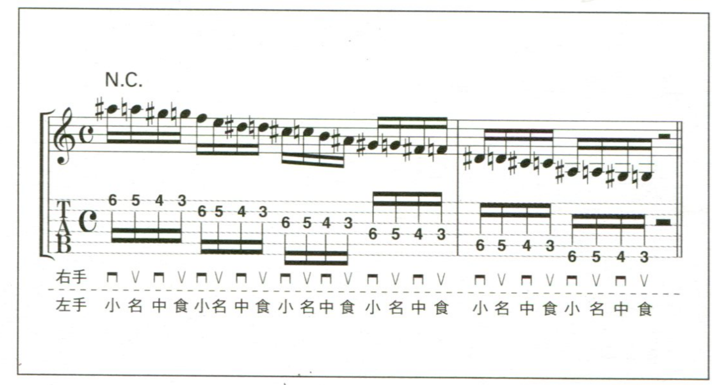
check! 19/365

CD 0：56～ ♩=68

以食指和无名指、无名指和小指为一组依次按弦的乐句。特别是无名指和小指按弦的时值要保持准确，手指不能无意识地运动，从头至尾要将注意力放在手指的控制上。

周五

左手按弦时值相同的练习



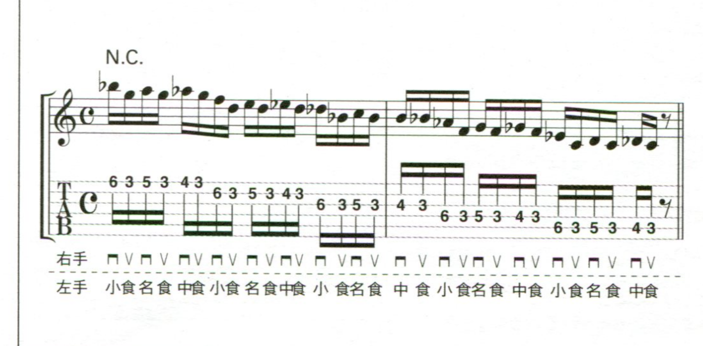
check! 20/365

CD 1：10～ ♩=70

依小指→无名指→中指→食指的顺序按弦的乐句。应该有很多人不擅长这种形式吧。由于是很容易让节奏变混乱的运指方式，所以要集中精神，均匀地运动各个手指，并反复练习弹奏。

周六

食指固定的机械练习



check! 21/365

CD 1：24～ ♩=65

在各弦上，左手食指保持在固定位置上（即保留指），运动其他手指。这时，最重要的是保持食指按弦的力度不要因其他手指的按弦动作影响而发生变化。如果因为太紧张而过于用力按弦的话，左手的整体动作会很生硬。同时，最好能使其他的手指也在放松的状态下进行弹奏。

周日

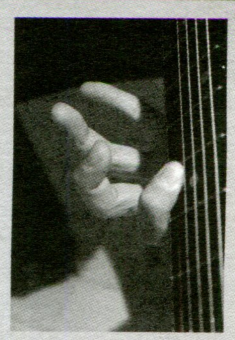
关于机械式的运指练习

不管是多有名的职业乐手，也会每天进行类似我们本周所出现的机械式练习。乐手们在上台前也是会一直做这种练习的。不管你喜不喜欢，这都是为了能在实际弹奏中少出错而必须进行的准备运动。

要使这种机械式的运指练习能更有效果，可以将左手按弦时的样子拍下来。如果弹奏时手指抬得过高，那练习就不是有效的了。所以请仔细观察自己的手型！



▲每日必弹篇中，食指移动时，其他手指不动，保持按在上一根弦上。

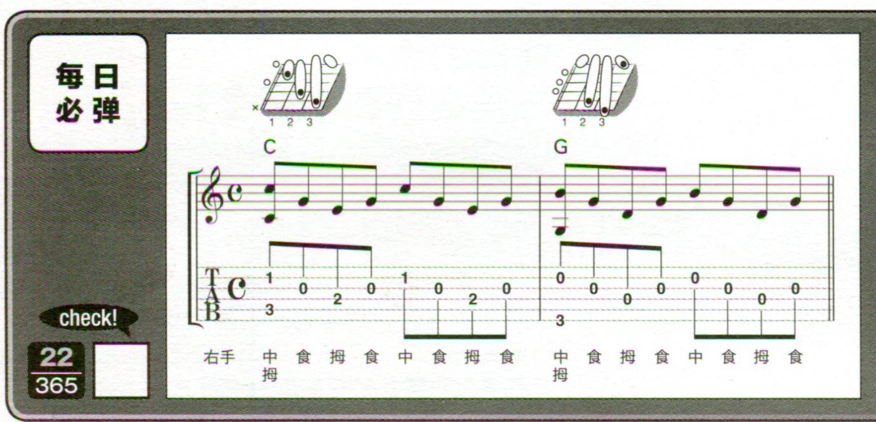


▲像这样随着食指一起移动就NG啦！



顺畅地三指拨弦

每日必弹



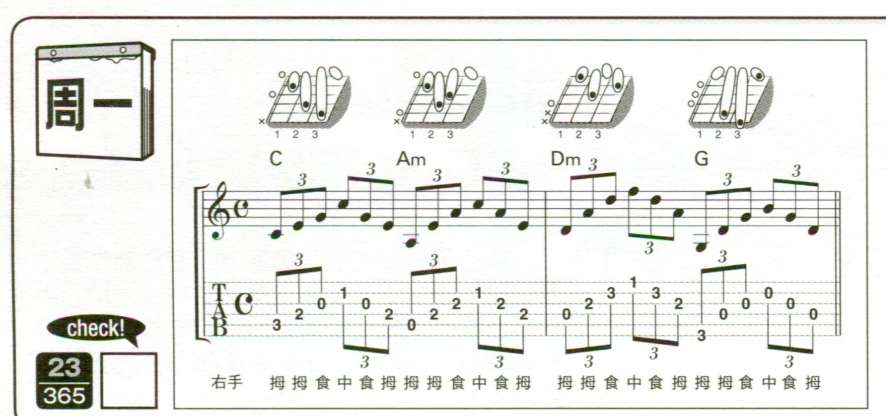
check!
22/365

靠右手的感觉来寻找琴弦的位置

CD 0：00～ ♩=100

这是一个三指拨弦的基本形式。在弹奏的过程中请绝对不要看右手，仅凭右手的感觉来掌握各琴弦的位置。另外，左手要始终以和弦手型来按弦，清晰并且连贯地弹奏出所有音符。

周一



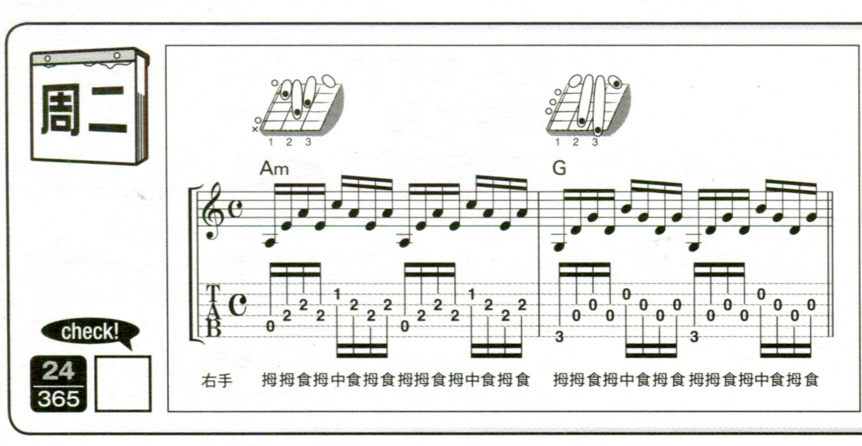
check!
23/365

稳定的三连音节奏拨弦

CD 0：10～ ♩=90

这是一段三连音的乐句。弹奏时请保持节奏的稳定，不要有拖沓。要让弹奏出的每个音符都非常饱满，而且注意各个分解和弦之间的转换也要干净。如果盯着右手看的话，会使和弦的转换变得很困难！

周二



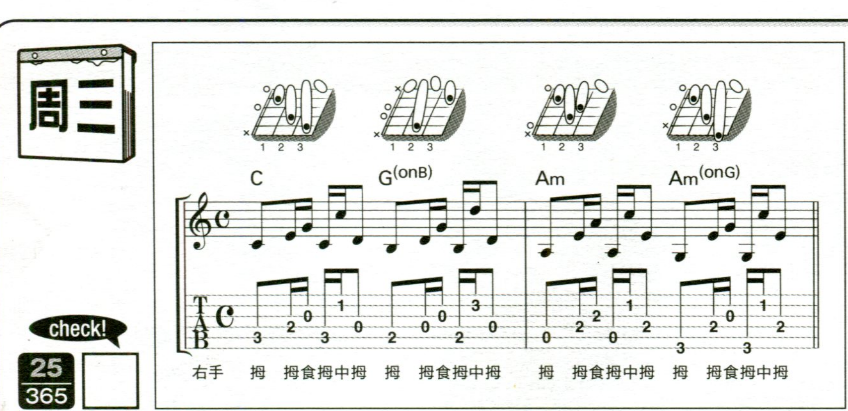
check!
24/365

连续十六分音符的快速分解和弦

CD 0：20～ ♩=75

这是可以用三指拨弦形式来弹奏的十六分音符乐句。弹奏时为了让所有音符的音量保持统一，需要特别注意右手拨弦的力度。右手拇指连续拨弦时，要注意时值容易变混乱。

周三



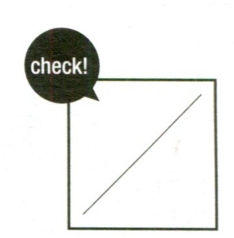
check!
25/365

三指拨弦的超经典乐句！

CD 0：33～ ♩=90

这是一段由八分音符与十六分音符组成的节奏，被现实中的很多歌曲中所使用。所以也可称之为三指拨弦的超经典乐句。掌握了这种弹法的话，即使曲子的速度比较快也能弹奏出来。

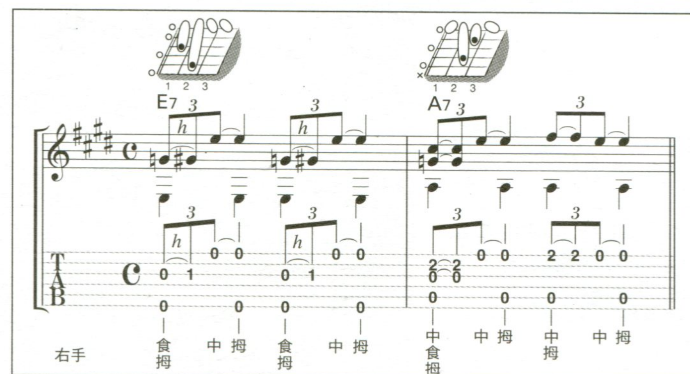
右手使用三根手指拨弦，这在原声吉他中是最最基本的技巧。如果不能随心所欲地运动你的三根手指的话，就不能学会想弹奏的乐句了，所以请努力练习直到能够顺畅地拨弦。要点就是：练习弹奏的过程中，绝对不要看自己的右手。因为如果看右手的话，就会分散弹奏时的注意力了，而且一旦养成这种不好的习惯，后期想要纠正回来也会非常困难！





check!

26/365



挑战布鲁斯风格的乐句！

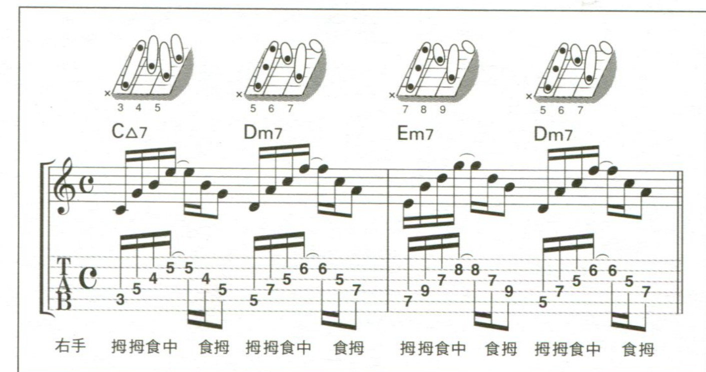
CD 0：44～ ♩=80

弹奏时，右手可以这样分工：谱例中凡是高音弦上的音，都用右手食指和中指来拨弦；而低音弦上的音，都用右手拇指来弹奏。要注意弹奏这段乐句时，保持右手拇指以 4Beat 的节奏型来弹奏低音！



check!

27/365



带有切分音的三指拨弦

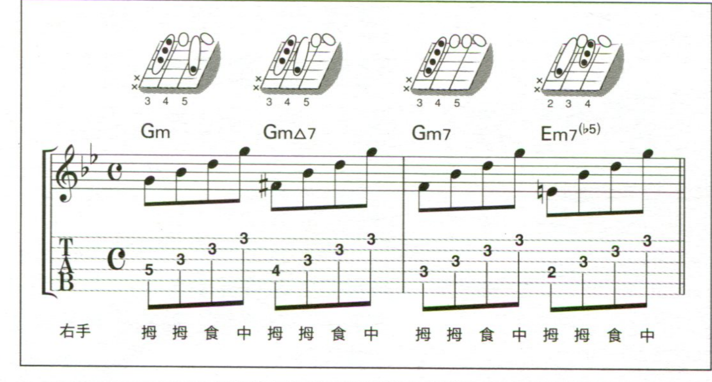
CD 0：56～ ♩=70

切分音出现在第 1 拍与第 2 拍之间，以及第 3 拍和第 4 拍之间。弹奏时注意不要让节奏变混乱！要靠右手手指的第二关节的运动来拨弦，避免大幅度的动作所造成的对整个右手手型的破坏。



check!

28/365



带有半音移动的经典乐句

CD 1：10～ ♩=90

这是一个低音在吉他④弦上进行半音下行的乐句。这种形式也曾被很多知名的歌曲所采用，所以请牢记。弹奏时注意要让所有音符都很饱满，并能从听觉上感觉出半音移动的效果。

周日

一定要听的指弹达人！

说到右手手指拨弦，除了本周出现的三指拨弦外，还有使用两根手指、四根手指等各种各样的拨弦形式和演奏风格。为了让大家能学得更好，本周就来介绍使用指弹演奏吉他的达人。

这就是作为吉他弹唱组合而闻名于世的 Simon and Garfunkel（西蒙与加芬克尔）。特别推荐大家听他们的 *Scarborough Fair*（斯卡波罗集市）这首曲子。其中有透明质感的手指拨弦音色，感人至深。这首曲子也被无数的演奏家们翻弹过。本曲收录在他们的第三张专辑 *Parsley, Sage, Rosemary and Thyme* 中，即使在今天听来也一点不过时。

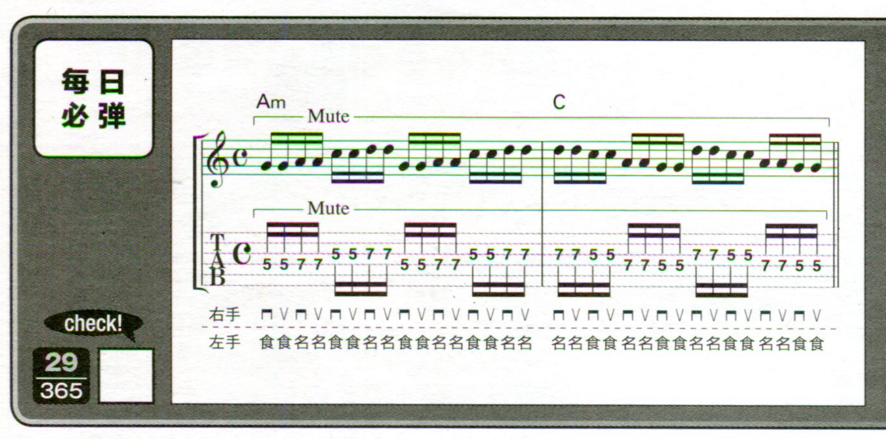


◀ *Parsley, Sage, Rosemary and Thyme* / Simon and Garfunkel



稳定的拨片上下交替拨弦

每日必弹

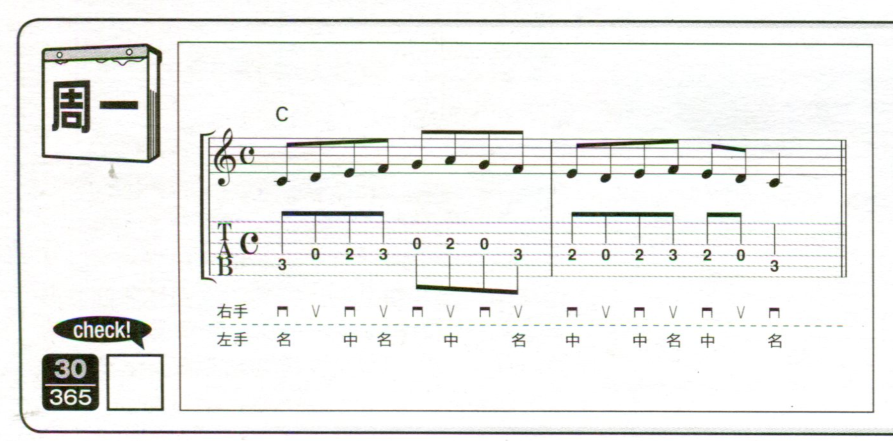


必须先确定右手手腕的位置！

CD 0：00～	♩=100

可以将琴弦分为①弦至③弦、④弦至⑥弦两部分，而这两部分的连接处，就就是③弦与④弦的中间位置。请将右手放在既能在琴桥处进行琴桥制音，同时也能够演奏到③弦和④弦的位置，这就可以确定右手正确位置了！

周一

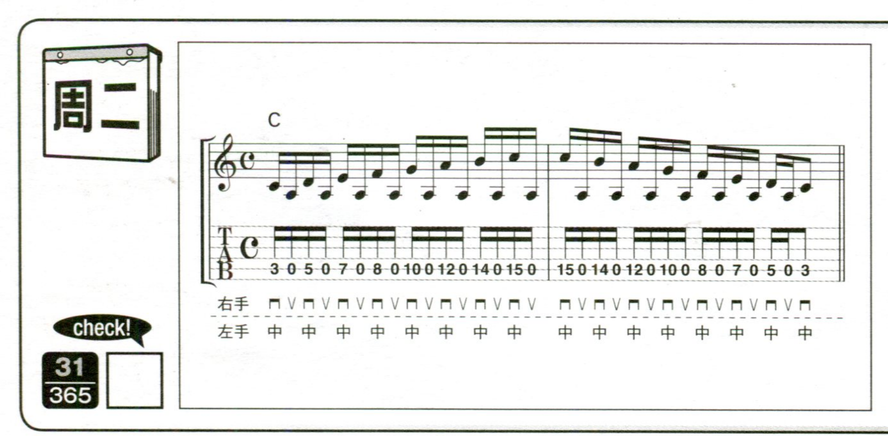


使用拨片上下交替拨弦来弹奏原声吉他风格的乐句

CD 0：10～	♩=120

这是一段在低把位弹奏C大调音阶的乐句。其中用到了琴弦的开放音（译者注：即空弦音），这是原声吉他弹奏分解和弦时的特色，所以请牢牢掌握这种演奏方法！弹奏时，要做到有意识地保持所有音符音量的统一！

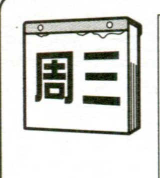
周二
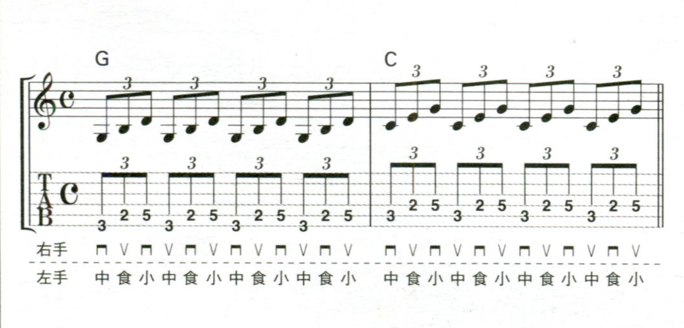


空弦音与按弦音交替出现的拨弦！

CD 0：18～	♩=90

将⑤弦上的“哆唻咪发嗦啦西”（即C大调音阶）与空弦音进行交替弹奏。按弦时仅使用左手中指来按。而右手只能使用拨片的上下交替来拨弦！

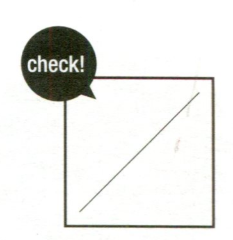




拨片上下交替弹奏三连音的特训！

CD 0：28～	♩=95

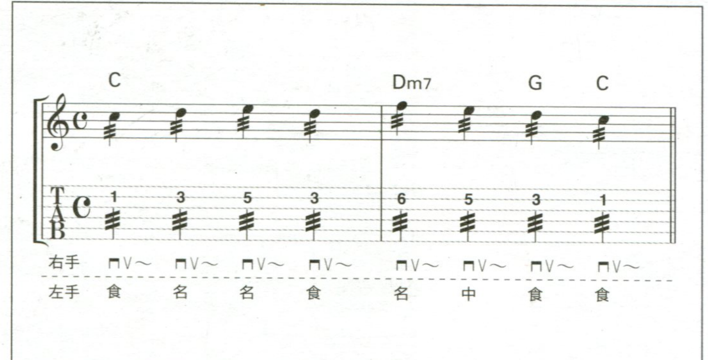
这是一段使用拨片上下交替弹奏三连音的乐句，也是可以用来矫正右手动作的练习。要做到第1拍从下拨开始，第2拍则从上拨开始，稳定并正确地弹奏出这段乐句。



演奏时，交替进行拨片的下拨与上拨，这被称为“拨片上下交替拨弦”。弹奏的要点，就是要能做到连续地拨弦，不能因为不同的乐句，而随意改变拨片的拨弦方向。直至最后能做到右手下意识地保持拨片上下交替拨弦，这才算成功。所以请专心致志地进行练习！



check! 33/365



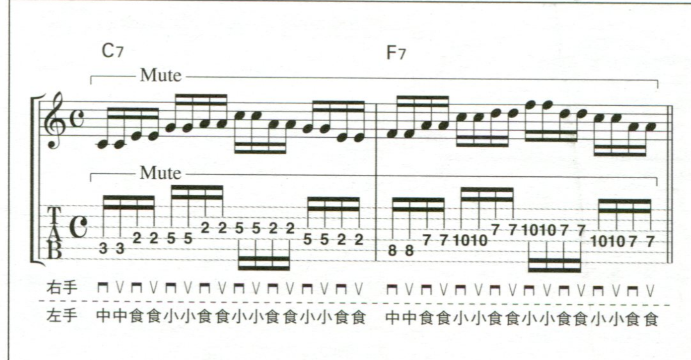
右手集中全部火力弹奏拨片震音！

CD 0：38 ～ ♩=85

谱例中的音符全部都是用拨片震音技巧来演奏的，是要残酷地使用右手的乐句！所谓“拨片震音”，就是要使用拨片尽可能快地上下交替拨弦，反复弹奏某个音符。练习时要避免大力弹奏，要用更小的动作拨弦！



check! 34/365



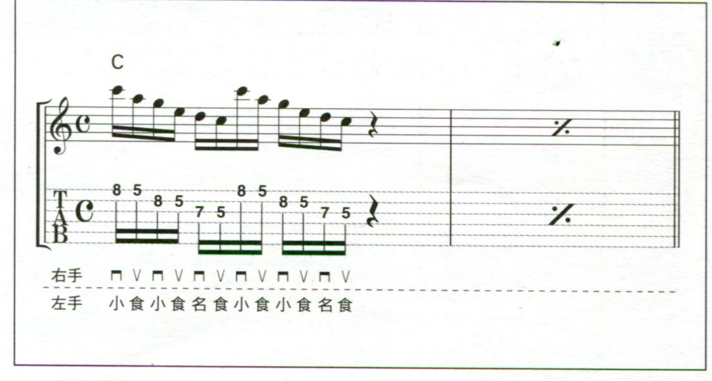
摇摆舞曲风格的快速弹奏练习！

CD 0：50 ～ ♩=120

由大三和弦与6th音构成的旋律乐句。所有的音符都要演奏两次，是非常具有摇摆舞曲风格的乐句。节拍速度设定得太快无法弹奏吗？将右手放在琴桥处进行琴桥制音来弹奏吧！



check! 35/365



使用拨片上下交替弹奏五声音阶

CD 1：58 ～ ♩=100

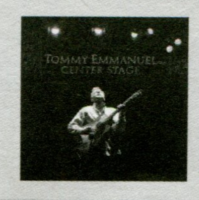
这是使用拨片上下交替拨弦来弹奏五声音阶的谱例。由于是十六分音符的快速乐句，请注意左右手的时值配合。每小节最后出现的休止符，要做到完全制音。



使用拨片演奏的原声吉他达人

一般来说民谣吉他都是使用拨片来弹奏的，但现在也有很多的吉他独奏乐手，倾向于使用手指拨弦来进行演奏。演奏这种“指弹”风格的好处是，仅靠一把吉他，就能同时完整地表现出低音部与主旋律声部。

但是今天要介绍使用拨片也能弹奏出超赞音乐的大神级乐手，他就是 Tommy Emmanuel。他常给人一种痴迷于自己音乐之中的印象。他在日本有无数的粉丝。他经常使用的就是被称为“拇指拨片”的、可以套在右手大拇指上进行弹奏的一种拨片。偶尔也会使用普通的拨片（这当然是相对“拇指拨片”来说的，即我们常见的拨片）。下面推荐他的一张DVD，希望你有时间一定要坐下来，好好欣赏他那从头至尾的精湛演奏！

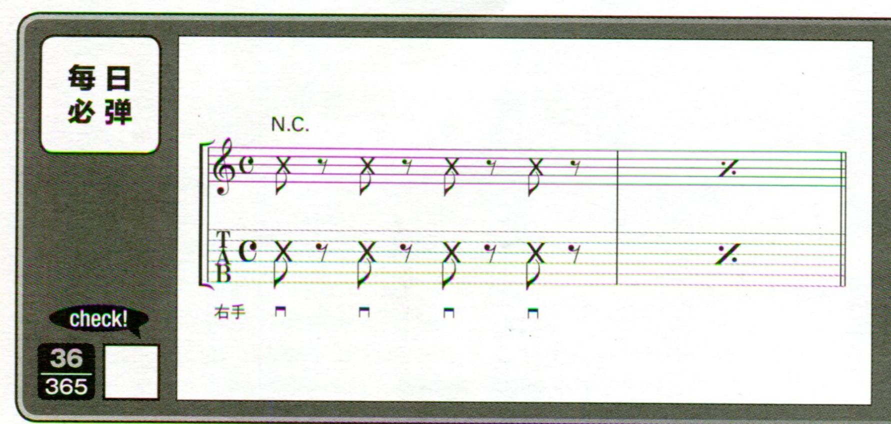


◀ *Center Stage* ／ Tommy Emmanuel



强化反拍节奏!

每日必弹



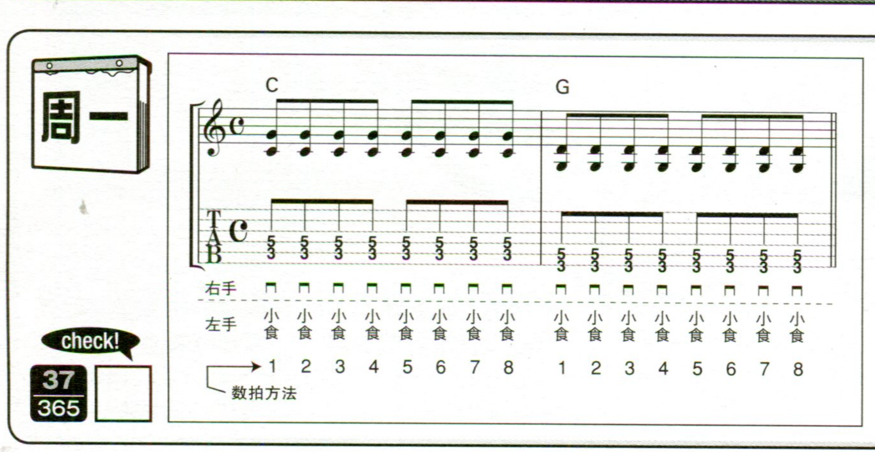
check!
36/365

确认反拍的位置

CD 0：00～	♩=90

谱例上的“×”表示此处要扫弦。可以在将全部的琴弦进行制音的前提下，使用拨片来扫弦。在正拍上进行弹奏时，到位于反拍处的休止符处，只能听到节拍器的声音。要做到即使没有节拍器的辅助，仅靠自己的身体也能感知反拍的位置，并在正拍上进行弹奏!

周一



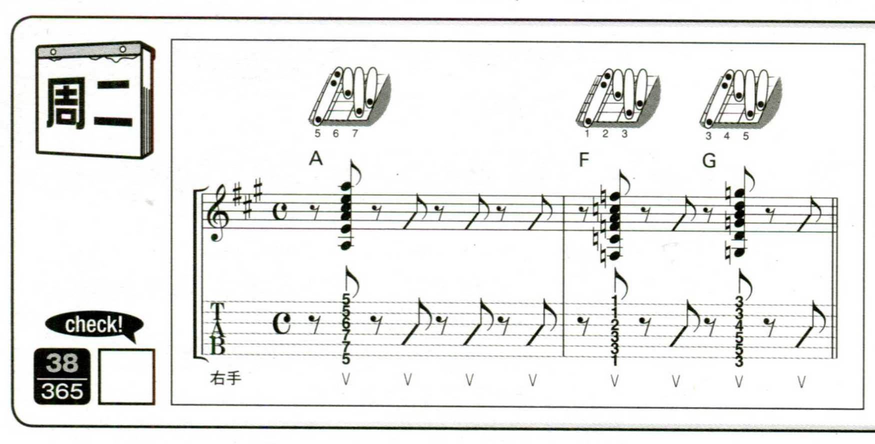
check!
37/365

8Beat 的反拍位置

CD 0：11～	♩=95

因为是 8Beat，所以可以用数数的方式，用 1 至 8 来数拍子。奇数时就是正拍，偶数时就是反拍。偶数拍时，要有意识地使节拍器的声音与拨片弹奏的声音重合！左手用食指和小指来按强力和弦。

周二
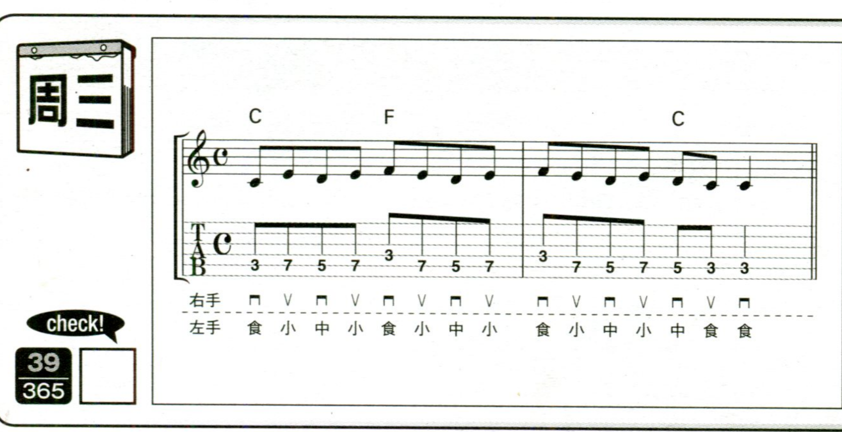


check!
38/365

掌握 Ska 节奏中的反拍

CD 0：21～	♩=90

来尝试弹奏 Ska 音乐中常出现的反拍吧！弹奏时要让节拍器的声音与音符同时出现在反拍上，切忌出现不同步的情况。另外，谱例上并没有标明的是，和弦的发声要尽可能短（即顿音），这样才能很好地营造出 Ska 音乐的氛围和明确的节奏感。

周三



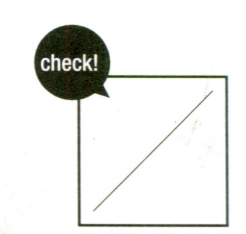
check!
39/365

大跨度地演奏单音

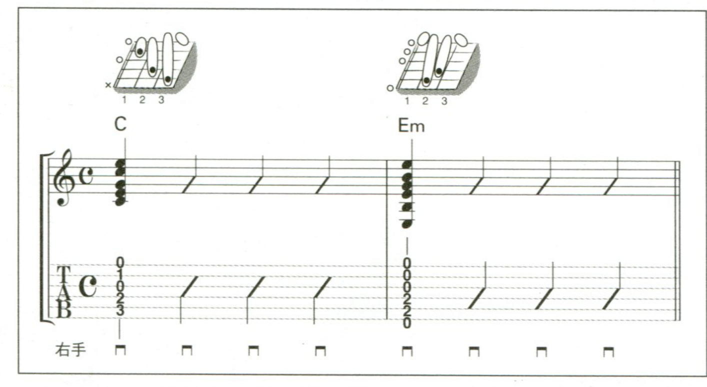
CD 0：31～	♩=90

虽然只是大跨度地弹奏单音的乐句，但是节拍器是以八分音符的反拍节奏在打拍子，所以该乐句的难度还是挺高的。直到第 2 小节的中间为止，反拍时都是在弹奏⑤弦 7 品，弹奏时请注意这一点。

使用节拍器来感知反拍真的是一件很难的事。如果不能很好地把握反拍的话，又会在不知不觉间回到正拍上，甚至你的演奏和节奏感本身也都会变得乱七八糟。可是一旦掌握了反拍演奏的诀窍，就能使其成为强大的节奏武器，所以，为了树立这样的自信，本周就来好好练习和掌握反拍节奏吧！







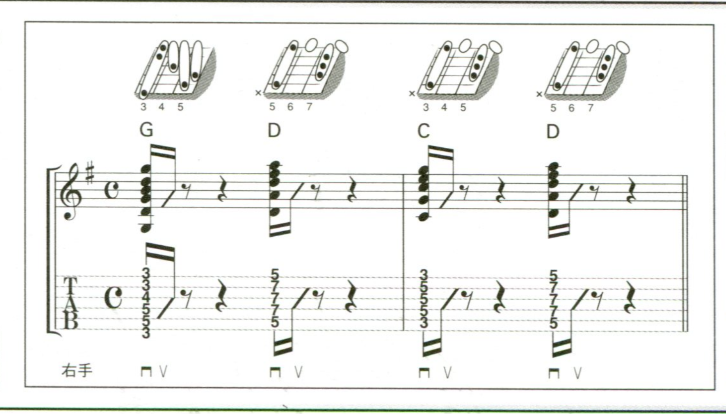
check! 40/365

通过扫弦来纠正反拍

CD 0：42～ | ♩=100

这是以 4Beat 节奏来弹奏 C 和弦与 Em 和弦的谱例。弹奏时要注意，反拍时让节拍器的声音与拨片向上空拨的动作相结合！也可以通过身体来感知节奏哦。





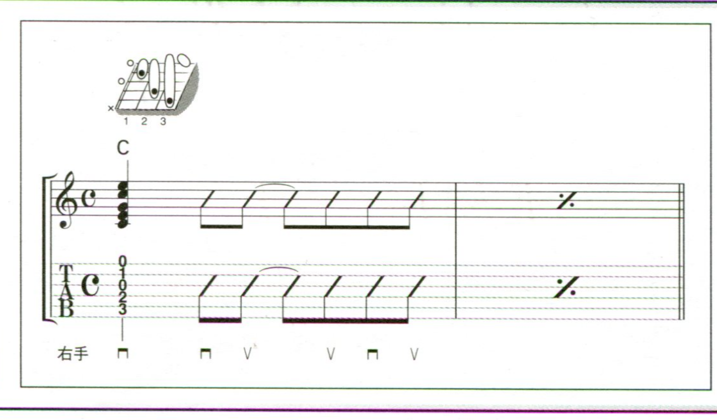
check! 41/365

用十六分音符的经典乐句来感知反拍

CD 0：52～ | ♩=80

这是在正拍上弹奏十六分音符、之后是休止符的简单乐句。如果不能很好地感知反拍的话，是无法弹奏出这个乐句的。在休止符处，也可以轻轻地甩动右手，有助于保持节奏稳定！



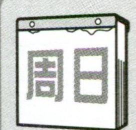


check! 42/365

完全掌握用切分音来打反拍

CD 1：04～ | ♩=85

使用节拍器来打反拍子的同时，加入切分音扫和弦；这是非常有难度的乐句。如果能把这个乐句弹奏下来的话，相信你的节奏感一定没问题了！



关于节奏感的训练

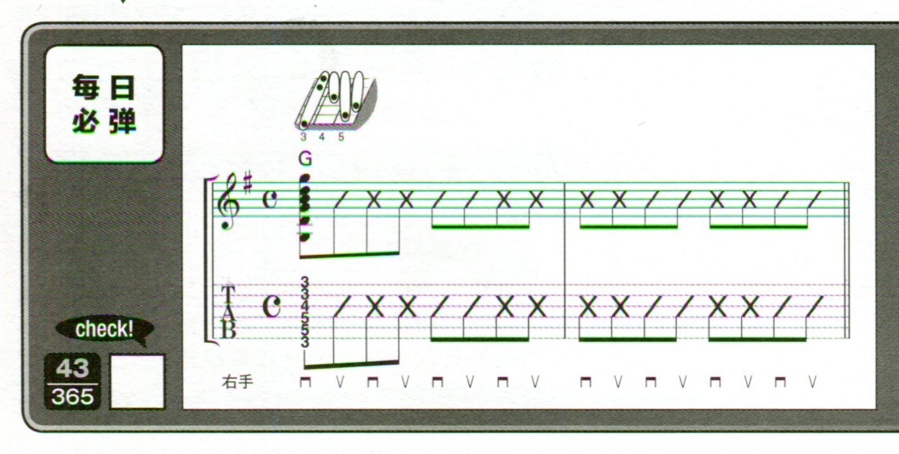
“无论怎样都找不准节奏”、“压根就没有节奏感”等等，有这种想法的人很多吧。其实节奏感不是你一下就能练成和掌握的，是需要不断地训练来养成的。当然如果是超一流的乐手，可以通过“训练＋天赋”达到超出常人的境界，但是节奏感中最基本的要求——保持节奏的稳定，还是需要通过训练来实现。

我们也可以将节奏感的训练融入到日常生活中去。比如，走路时迈的步子可以像节拍器那样，保持一定的节奏；听音乐时，可以常用手和脚来配合打拍子；甚至玩游戏时，也可以以玩音乐类型的游戏为主。只要稍稍改变一下思维方式，就能让我们拥有“经常训练自己节奏感”的意识。在日常生活中所养成的习惯，是不会被轻易改变和破坏的，一旦这种训练成为了习惯，就会像拿筷子的方法一样，绝不会忘掉！



掌握 8Beat 扫弦

每日必弹



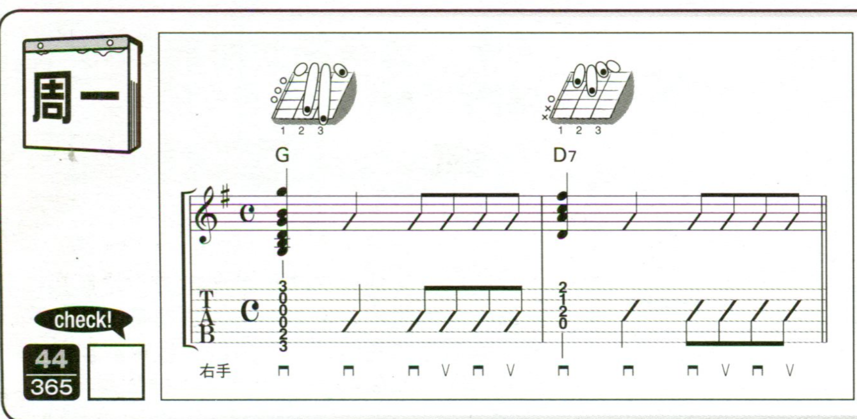
check!
43
365

让右手有规则地连续甩动

CD 0:00～ ♩=90

左手要在 G 和弦指型以及适当的一些制音之间进行细微的变换，而右手则是从始至终反复进行有规则地上下交替扫弦。注意集中精力让你的右手连续地甩动哦！（谱例中“X”表示左手制音）

周一



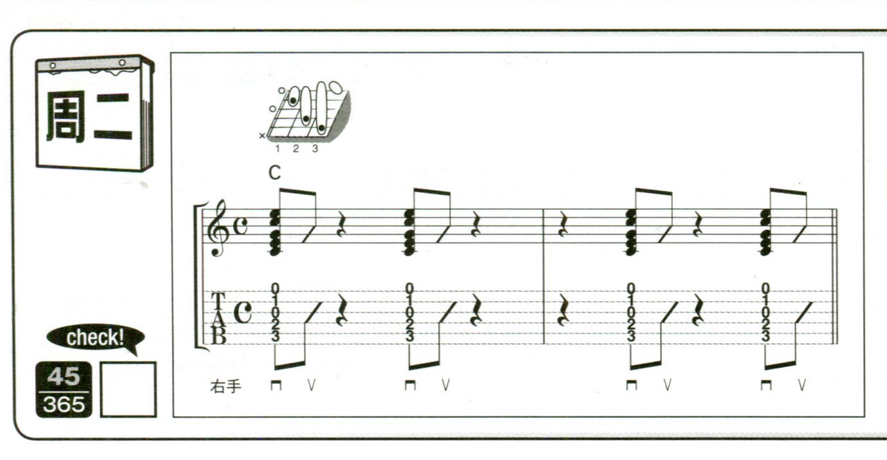
check!
44
365

超基础的 8Beat 形式

CD 0:11～ ♩=85

这是一条由四分音符和八分音符组成的最基本的乐句。弹奏时右手保持上下交替扫弦的甩动，并区分出四分音符和八分音符。重要的是弹奏的过程中，要有意识的去区分这些音符，而不仅仅是弹奏。

周二



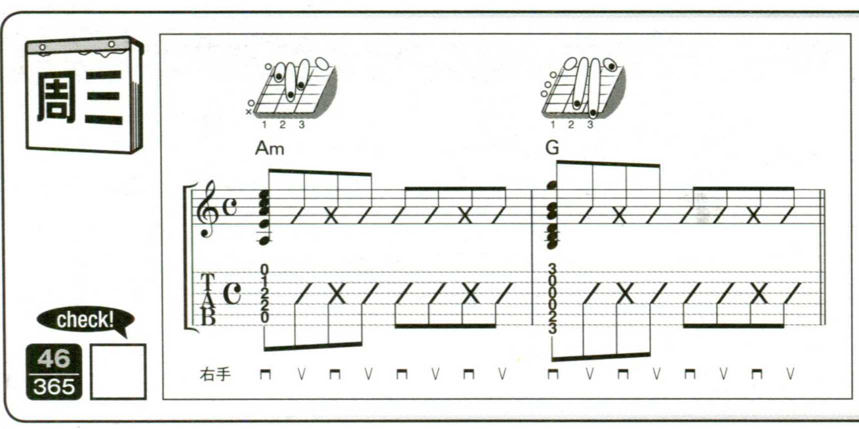
check!
45
365

同时感知休止符！

CD 0:22～ ♩=98

本谱例中出现了四分时值的休止符。虽然在此处要进行休止，但关键是要在保持右手甩动状态下的“休止”哦（即空扫）。在休止符时左手要将全部的琴弦进行制音。不要让右手受到左手的影响，千万别停下你的右手！

周三



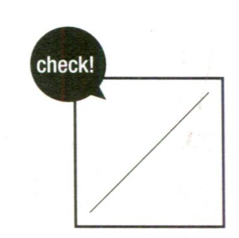
check!
46
365

掌握有韵味的原声吉他奏法

CD 0:32～ ♩=100

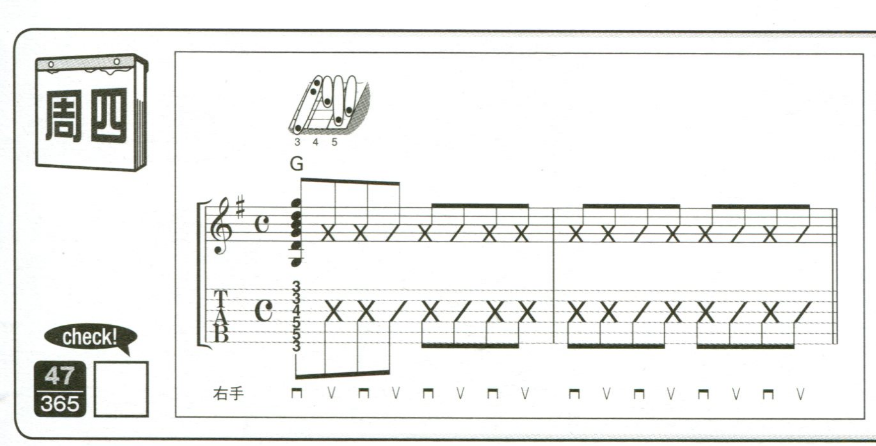
在第 2 拍和第 4 拍处出现的“×”标记，表示在弹奏时，此处需要用右手侧面（即小指侧面的部分）放在全部琴弦上，同时用拨片去扫弦，就会弹出“嚓！”的一声很“硬”的刮弦音了。这种演奏方法一定要掌握哦！

因为 8Beat 节奏的扫弦是最基本的、毫不华丽的，所以很多人都能轻易学会弹奏。其实 8Beat 节奏却是非常深奥的。弹奏时要有意识地去体会其细微之处！本周登场的四分音符、八分音符节奏，都是很难一看到谱子就能立刻弹出的，但如果你能做到完美地弹奏它们，后期再碰到就会感觉非常简单和轻松了。所以为了今后的前进，现在就来掌握它吧！



周四

check!
47/365



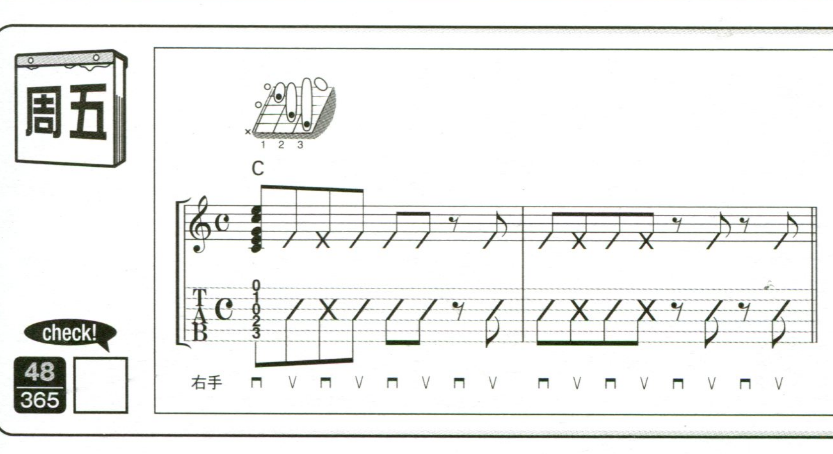
用大横按和弦弹奏摇滚风格 8Beat 节奏

CD 0:42～ ♩=95

这是左手使用大横按指法按 G 和弦，然后在普通的扫弦中穿插了制音扫弦效果的谱例。弹奏的要点是要明确地表现出这两种不同声音的差别，要避免全都弹成了“啪啪”的声音。

周五

check!
48/365



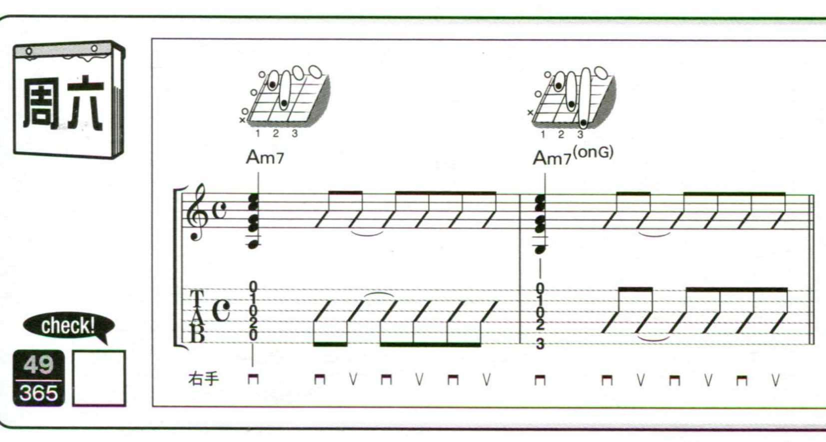
使用制音扫弦纠正节奏的乐句

CD 0:52～ ♩=88

这是一段由左手制音扫弦与八分时值的休止符组合成的，是很有难度的纠正节奏的乐句。如果能正确地弹奏出这两小节的话，一定会让你对自己的节奏感非常有自信！可以先从慢速开始，请仔细地弹奏！

周六

check!
49/365



8Beat 的切分音

CD 1:02～ ♩=94

在每小节中都出现了一次切分音的经典乐句。因为和声要从 Am7 和弦发展到 Am7/G 这样的分数和弦，所以要用左手的无名指来按⑥弦 3 品的 G 音。即使是切分音的部分，右手也还要保持甩动哦！



了解休止符的重要性！

一看到谱子，就应当能意识到在什么地方该怎样弹奏和怎样按弦，在什么地方要“发出声音”。

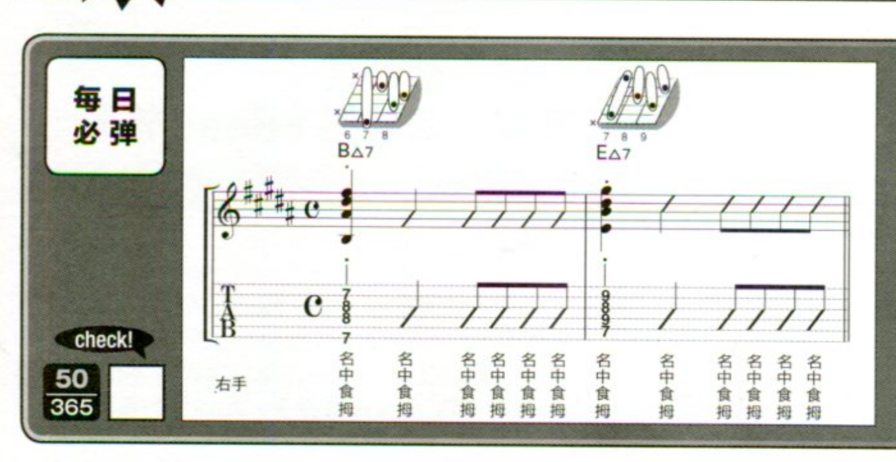
但是，还存在着可能会被意外忘记的，需要妥当处理的“不需要弹奏的音”——休止符。实在是有一些尴尬的存在啊（笑）。职业乐手和音乐家们对于休止符都有着很棒的感觉。职业乐手们对于需要出声的音符和不需要弹奏的音符，都能够很好的把握，包括有意识地调整音符的长短、使用左手和右手的制音技巧来消除多余的声音，甚至反过来有意地去拖长一些音符。虽然都只是一些细微的部分，但是这些细小的部分累积起来，就能给原声吉他的演奏效果带来极大改变。

也有这样的说法“最强的强拍就是无声”。通过本周的练习，能体会到休止符的重要性的话，可以说又将你的吉他演奏水平提升了一大步哦！



掌握 Bosa Nova 风格的四指拨弦

每日必弹



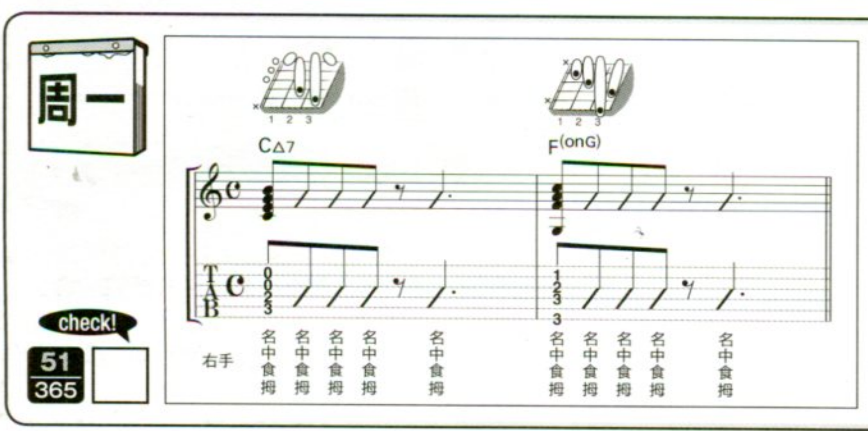
习惯用四根手指拨弦

CD 0:00 ～	♩=90

第 1 拍就是一个顿音，所以要尽可能将音符切短。同时也要注意右手弹奏的方法。如果是“咔嚓”一下弹奏的话，就不能弹出效果了，一定要注意表现出音色的丰富性！

check! 50/365

周一



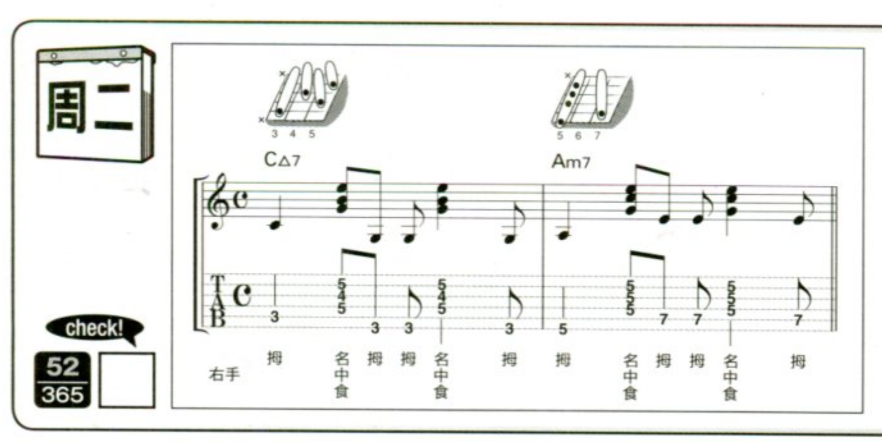
加入了休止符的 Bosa Nova 风格乐句

CD 0:11 ～	♩=80

这是一条 Bosa Nova 风格和弦进行的乐句。这两小节中所使用到的和弦还是比较难的，所以最好在弹奏前先掌握好和弦的转换。中间出现的休止符，需要用右手的指尖对琴弦进行制音，要确保消除多余的声音，做到真正的制音！

check! 51/365

周二



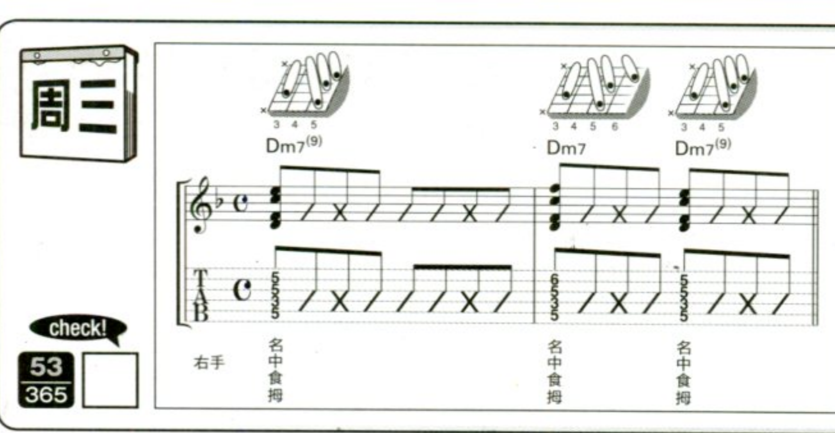
Bosa Nova 风格的经典乐句

CD 0:23 ～	♩=85

这是一条 Bosa Nova 风格的经典乐句，所以最好牢记这种节奏型以及它的弹奏方法。弹奏时，因为低音（根音）在移动，所以一定要确认好左手按弦的手指，不能弹错哦！

check! 52/365

周三



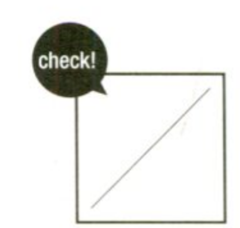
加入了右手打弦的“打击乐”的乐句

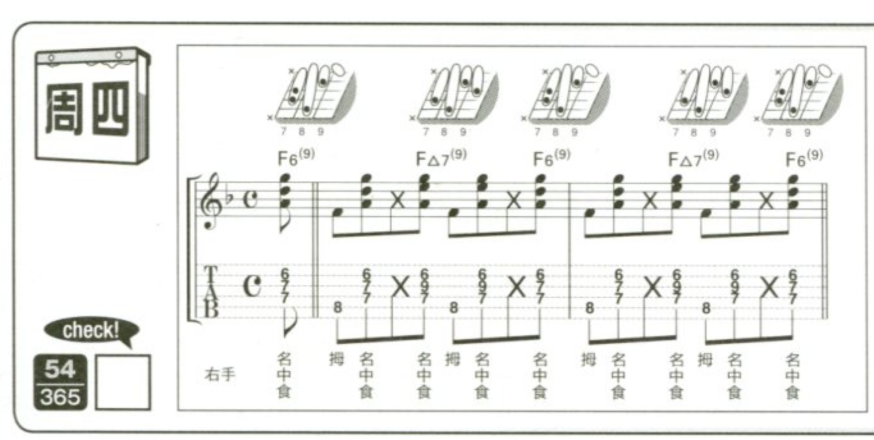
CD 0:34 ～	♩=96

在第 2 拍和第 4 拍上出现的“×”标记，是需要用右手各手指的指尖来“啪”地一下击打全部琴弦发出声音的演奏方法。因为用手指指尖部分敲打琴弦可以发出很好的音效，所以一定要多尝试和挑战，直至能做出节奏稳定的敲击！

check! 53/365

Bosa Nova 风格的音乐，可以给人一种很优美的、窃窃私语似的演唱搭配吉他弹奏的印象，有很舒服很简单的感觉。但是由于它有一部分是从爵士乐发展演变而来的，所以使用到的和弦与节奏型等还是比较有难度的。本周就练习使用右手的拇指到无名指这四根手指来拨弦弹奏，请认真体会 Bosa Nova 风格音乐的氛围！

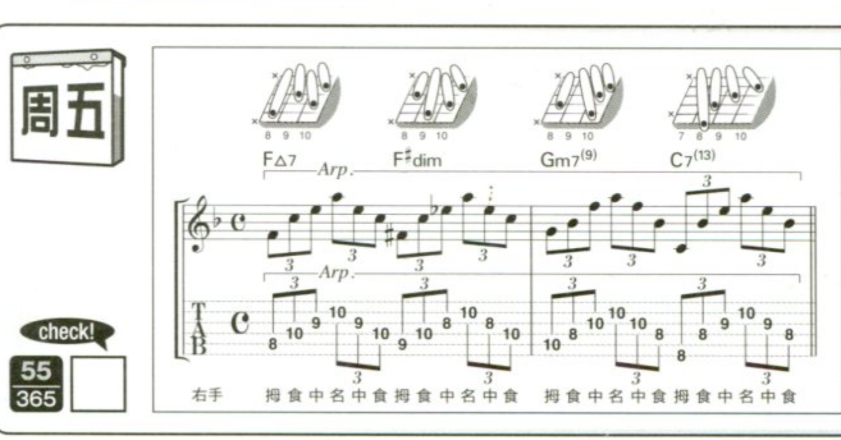




用切分音来保证节奏的正确性

CD 0 : 44 ～　♩=80

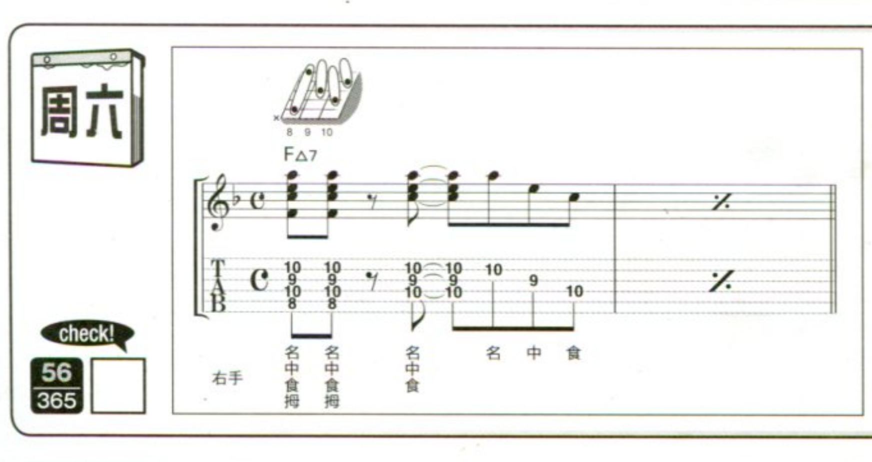
这是从第 4 拍的反拍开始的切分音乐句。注意，可能需要用数拍子的方式来确定音开始的位置。请反复弹奏来习惯切分音！



四指拨弦弹奏分解和弦形式三连音

CD 0 : 56 ～　♩=90

以分解和弦的形式弹奏三连音乐句。因为用到的手指比三指拨弦时要多，所以在运指时注意不要出错。同时要注意掌握时值，保证均匀的节奏。



柱式和弦与分解和弦相结合的节奏形式

CD 1 : 07 ～　♩=90

将右手手指同时弹响和弦与分解和弦相结合。也可以分别进行练习。同时，因为小节中也出现了切分音的形式，所以请保持节奏的稳定，慢慢练习哦！

周日

来听 Bosa Nova 吧！

真正的 Bosa Nova 音乐是用尼龙吉他来演奏的，其柔美的音色非常能感染人。本周虽然是进行 Bosa Nova 主题的练习，但是本书还是以使用钢弦的原声吉他来作为练习前提的。如果拨弦太过用力，就会使音色还是有钢弦吉他所特有的尖亮，那就不能弹出 Bosa Nova 的感觉了。所以在弹奏时一定要加以注意。

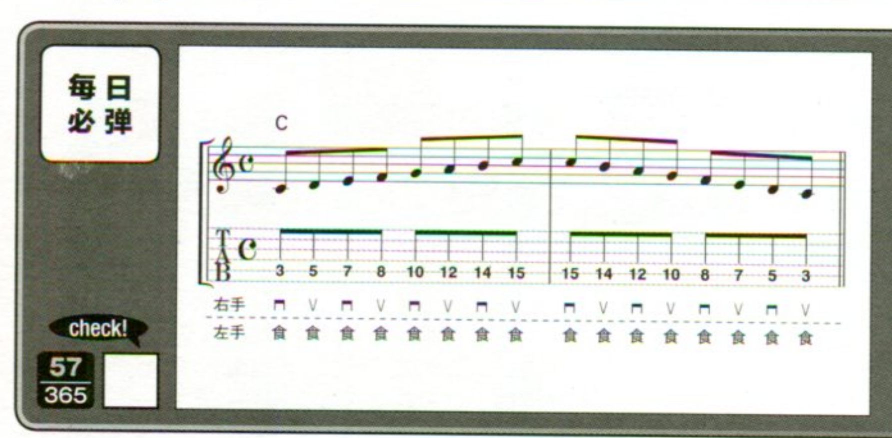
要想立刻感受这种音乐的魅力，那就推荐听这张专辑吧——Antonio Carlos Jobim 的 *The Girl From Ipanema*。这是一张在 Bosa Nova 乐中久负盛名的专辑。即使在今天听来，其作品的完整性也非常棒。如果你还没有听过 Bosa Nova，那就赶快找来听听吧！



◀ *The Girl From Ipanema* / Antonio Carlos Jobim



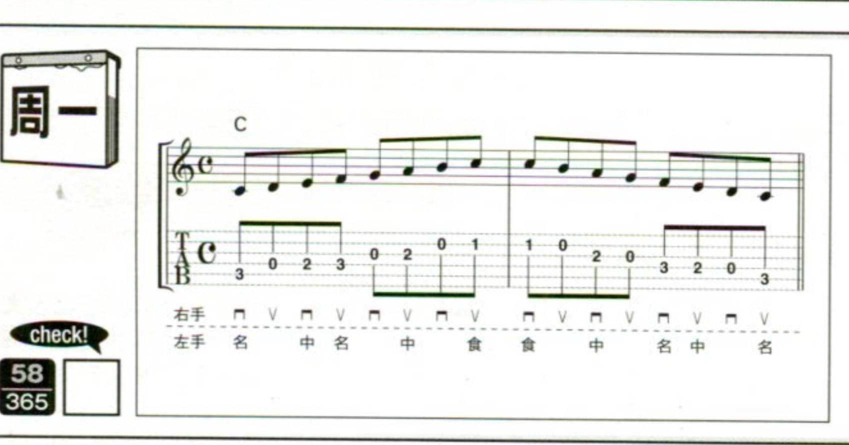
掌握指板上大调音阶的位置



了解大调音阶各个音之间的间隔

CD 0：00～	♩=80
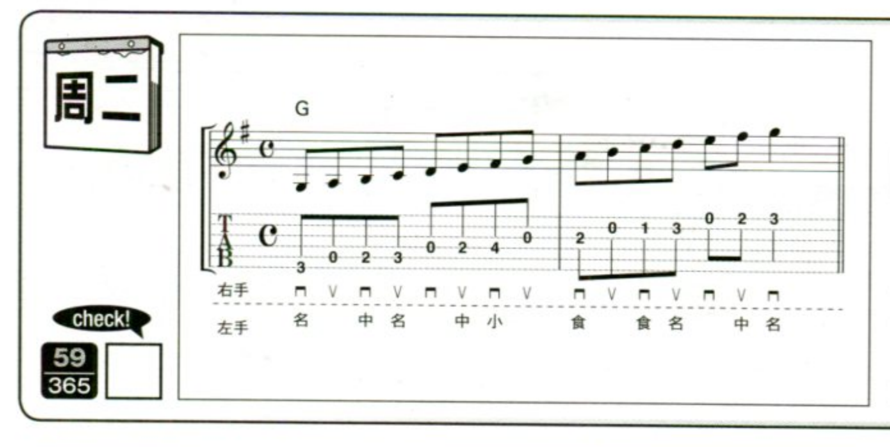
这是仅用左手食指在吉他⑤弦上弹奏 C 大调音阶的乐句。弹完这段乐句，应该会对该音阶的构成有所了解了吧。注意，除了其中的“咪”和“发”、“西”和“哆”之间是半音关系外，其他各音间都是全音关系。



使用了空弦音的大调音阶

CD 0：12～	♩=90

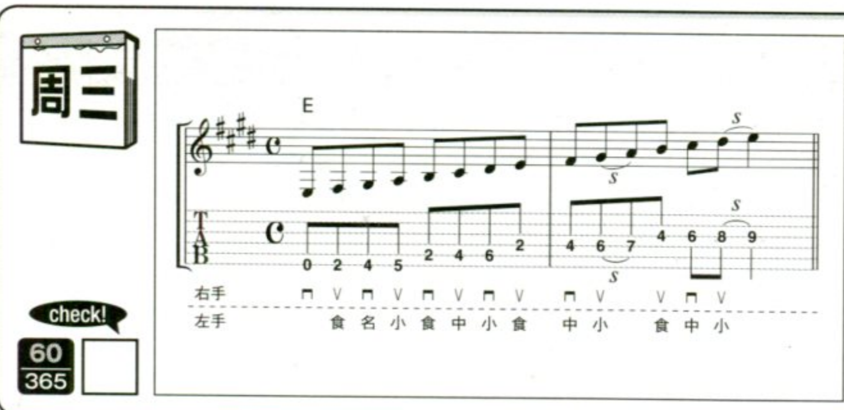
这是一条在低把位上弹奏 C 大调音阶的乐句。由于其中用到了空弦音，所以在琴弦上移动时，要注意使用左右手的配合来制音，否则就会因为空弦音不干净而成为多余的音符！



挑战 G 大调音阶！

CD 0：23～	♩=80

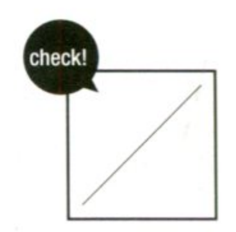
这是带有空弦音的 G 大调音阶。从⑥弦到①弦都会弹到，所以还是稍微有点难度的。由于左手的食指、中指和无名指都会被用到，所以要在最开始就确认好具体按弦时的手指分配方法。



左手大跨度按弦弹奏 E 大调音阶

CD 0：35～	♩=72
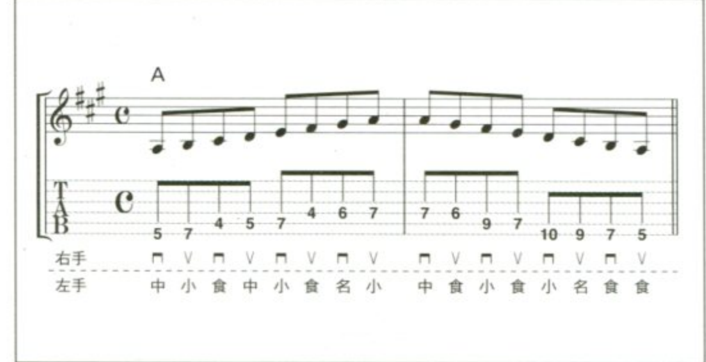
这是一条靠左手大跨度的按弦来弹奏的、纵向移动与横向移动相结合的“困难”乐句。由于其中还用到了小指的滑音技巧，所以要注意保持左手的手型，特别是左手手腕不要动！



通过弹奏各个调的大调音阶，用身体来记忆音符的位置和手指在指板上的动作！进行反复弹奏，相信你就能逐步了解运指方法以及音阶的位置了。当你熟练到某种程度后，还可以一边弹奏一边在头脑中确认弹奏的是哪个音，这会让你练习弹奏的效果倍增！



check! 61/365
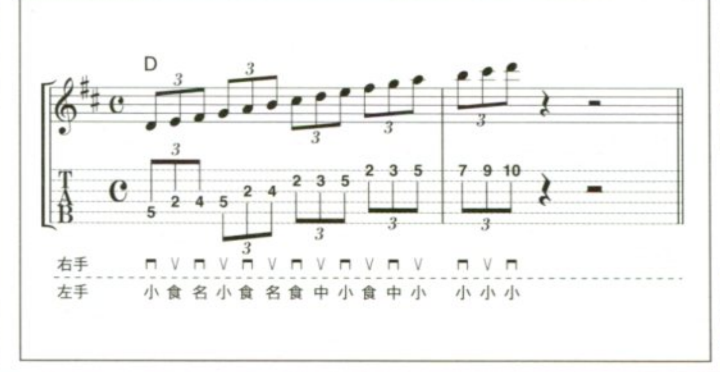


上行与下行不一样的 A 大调音阶

CD 0：48～	♩=95

来弹奏这段上行与下行时运指方式有所不同的 A 大调音阶。因为上行与下行的运指不一样，所以一定要多弹奏几次，直到习惯为止。在第 1 小节的最后和第 2 小节的开始处，注意按弦的手指有所变化。

周五

check! 62/365



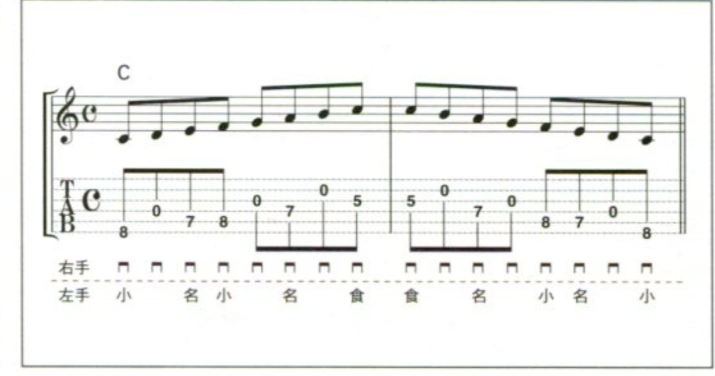
三连音形式的 D 大调音阶！

CD 0：58～	♩=84

这是一条用三连音的形式弹奏 D 大调音阶的乐句。右手要使用上下交替拨弦的顺序来弹奏。最后的三连音仅使用左手小指在琴弦上移动按弦来弹奏。注意保持三连音的节奏。

周六

check! 63/365



乡村乐风格的 C 大调音阶

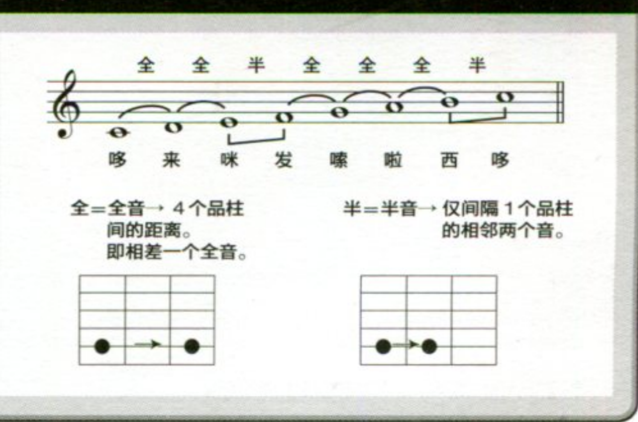
CD 1：10～	♩=80

在这段谱例中，对于手指正在按弦的地方来说，紧接着就要弹奏空弦音时的琴弦位置很高，所以是非常有难度的。但这却是乡村音乐中常出现的乐句形式。右手拨弦全部使用拨片下拨的形式，要将注意力集中于手指在琴弦的移动上。

周日

什么是大调音阶？

所谓“大调音阶”，就是一种能给人“明亮听觉”的音阶。其中的 C 大调音阶“哆、唻、咪、发、嗦、啦、西”，可以说是我们非常熟悉的音阶了。虽然本周的练习中也出现了很多其他调的大调音阶，但各个组成音之间的音程关系是相通的，如右图所示。以 C 大调为例，“咪”和“发”、“西”和“哆”之间为半音关系，除此之外，其他各个音之间都是全音关系，可以记作“全、全、半、全、全、全、半”。可以通过反复地一边唱一边来记忆！
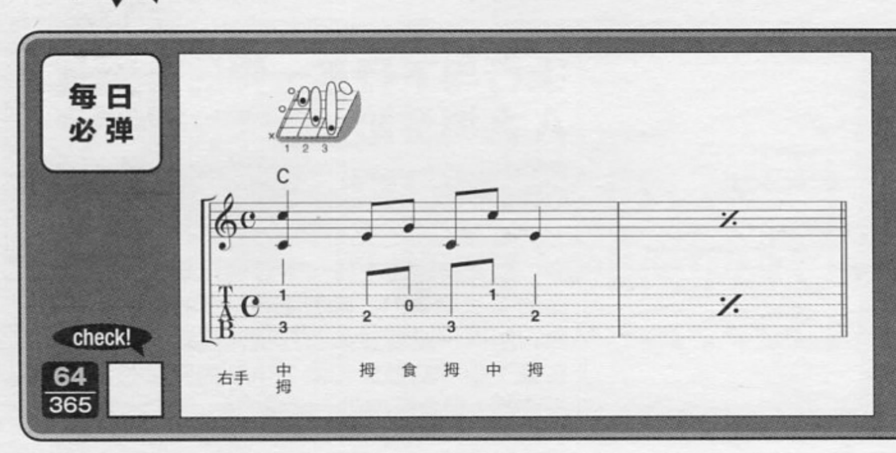


第10周



提高三指拨弦的准确度

每日必弹

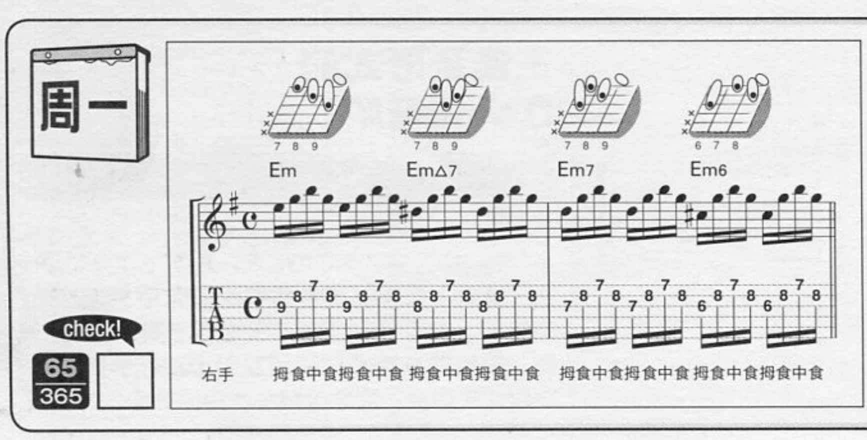


三指拨弦的超经典乐句！

CD 0:00 ～　♩=100

左手保持按着 C 和弦，将注意力集中在右手的使用上。右手的拇指负责④弦和⑤弦，食指负责③弦，中指则负责弹奏②弦。将手指与琴弦的相对关系固定下来，就能用感觉来确定琴弦的位置了。

周一

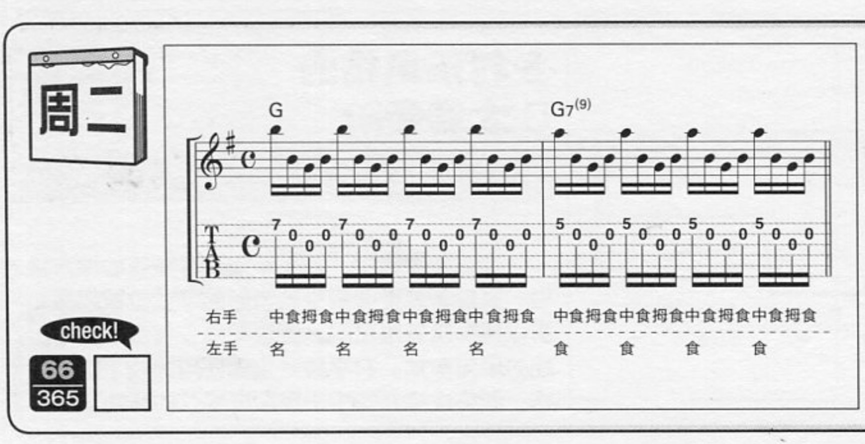


仅使用到①至③弦的三指拨弦

CD 0:10 ～　♩=85

这是一段只用到了①至③弦的经典乐句。其中③弦上弹奏的音符是以间隔半音的形式下降。由于要使用十六分音符的节奏来弹奏，所以注意保持节奏的稳定和维持左手的按弦方式。

周二
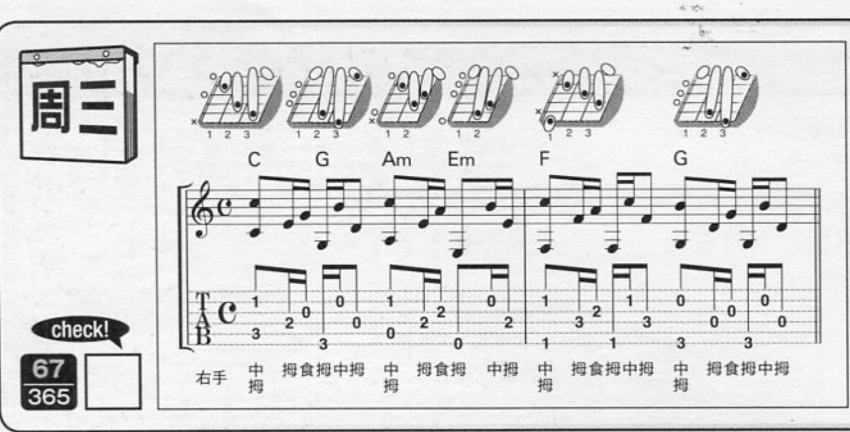


从中指开始的拨弦形式

CD 0:21 ～　♩=90

这是用右手中指拨①弦的三指拨弦形式。因为速度稍微有点快，所以弹奏时要注意流畅度，不要让音符出现停顿。另外，由于乐句中大量使用了空弦音，所以会给人一种“被禁锢”的感觉。

周三

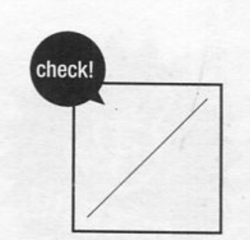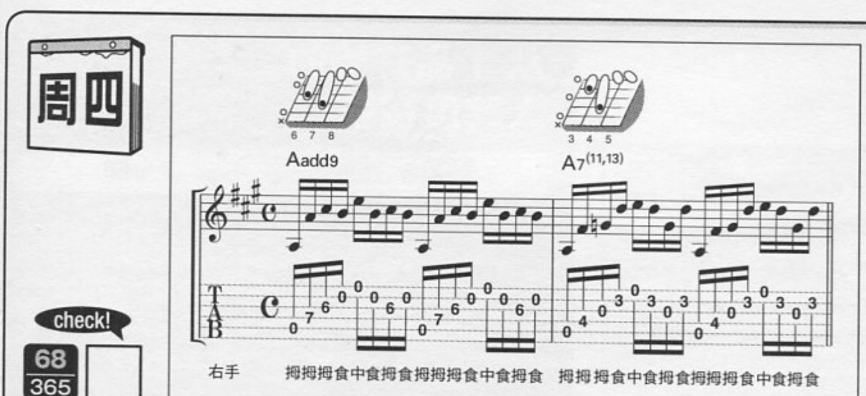


在多个和弦间转换的三指拨弦乐句

CD 0:32 ～　♩=78

在左手不停变换和弦的同时，也要注意保证右手拨弦的准确度。因为右手的拨弦有一定的规律，所以请反复练习，直至能无意识地进行弹奏。其中的 F 和弦，可以用左手的拇指来按⑥弦。

本周我们通过弹奏超级经典的三指拨弦乐句来提高右手控制的准确度和流畅度。还是要强调一下，弹奏的过程中，绝对不要看你的右手！仅靠右手的感觉来确定琴弦的位置，记住演奏时的强弱拍，是靠手指的力度来表现的。反复练习弹奏，相信快速的三指拨弦对你来说，将不再是一个梦。
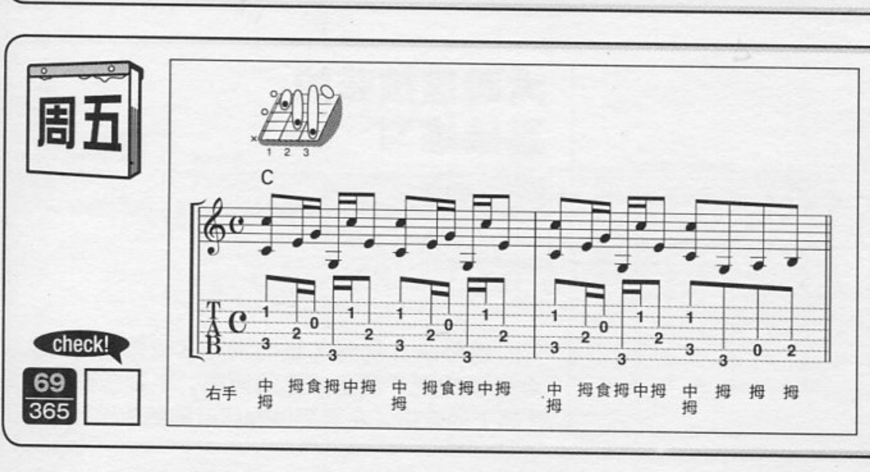




拇指在③、④、⑤弦上活跃地运动！

CD 0：44～	♩=80

这是右手拇指负责③、④、⑤弦，食指负责②弦，中指负责①弦的拨弦形式。弹奏本乐句的关键，在于右手拇指向下拨弦时的流畅度。另外，在和弦方面，保持左手中指按弦，也会让和弦的转换变得轻松不少！
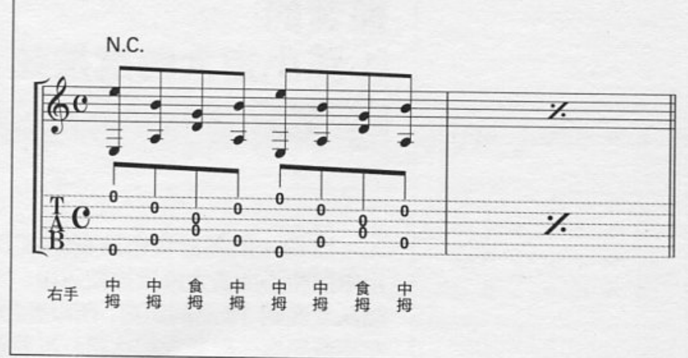


用快速的三指拨弦弹奏乐句

CD 0：56～	♩=140

这是练习使用快速的三指拨弦来弹奏的乐句，可以营造出与原本温暖的民谣风格完全不同感觉的气氛。有时候用快速的节奏来弹奏，能让你体会到很多新的东西，所以千万不要畏惧哦！





check!
70
365

练习机械式的三指拨弦

CD 1：03～	♩=100

不使用左手，只训练右手拨弦的机械式练习。虽然只是简单地从①弦和⑥弦往其他弦移动，但在弹奏时要注意不能碰响其他琴弦，本乐句的练习目标，就是要能做到正确地拨弦。

周日

关于进行三指拨弦时的右手手型

今天来说一说三指拨弦时右手拇指与食指的位置关系。如果将拇指与食指置于同一垂直位置的话，就会互相碰撞和妨碍对方的动作（照片１）。所以要有意地使拇指与食指错开，保持一个既不会互相干涉，又可以轻易拨弦的姿势（照片２）。但在弹奏时，从上往下看会很难看清楚，建议通过镜子来观察自己的右手，这样可以更客观地确定你的手型！
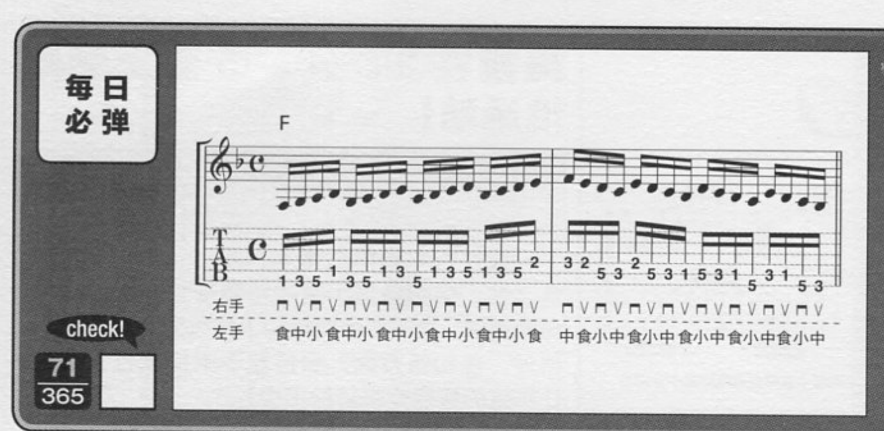

▲照片 1：拇指与食指在同一条线上，会相互妨碍。


▲照片 2：拇指与食指错开，拨弦变得更加容易。



挑战左手极限的大跨度按弦

每日必弹
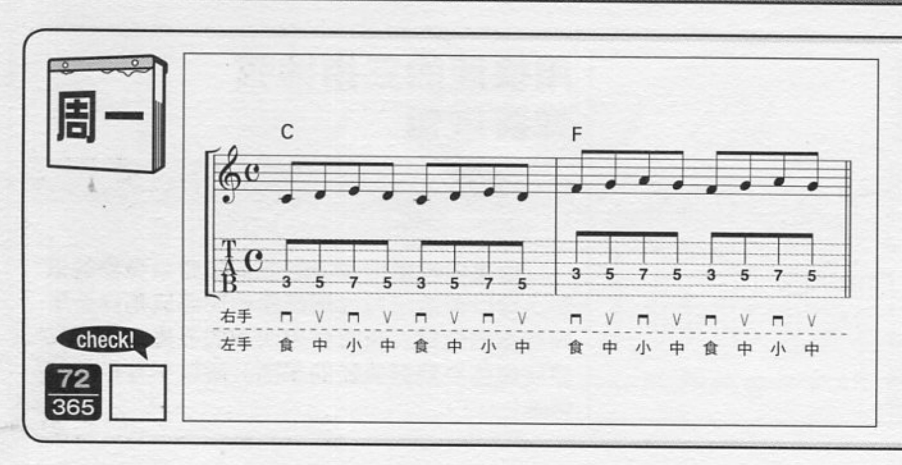


从1品开始的大跨度按弦

CD 0：00～ ♩=80

从⑥弦1品的F音开始的大跨度按弦乐句。以1品→3品→5品的顺序按弦时，在下一个手指按弦之时，不要松开之前按弦的手指，要以持续按弦（保留指）的方式来进行大跨度按弦的练习。

周一

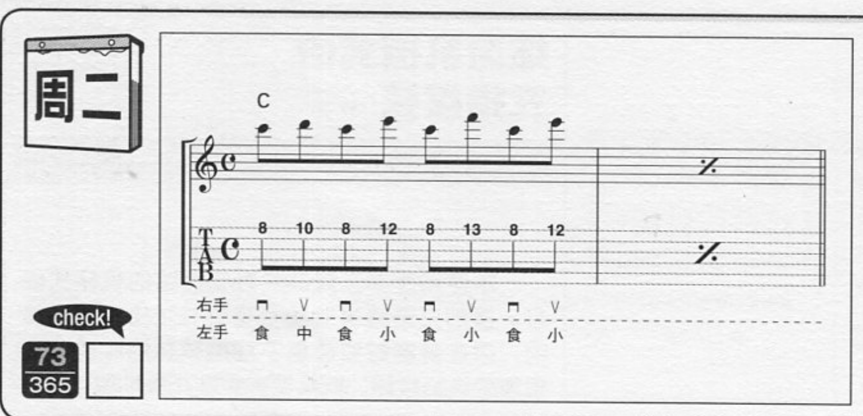


大跨度按弦的基础练习

CD 0：12～ ♩=86

这是从3品到7品的大跨度按弦乐句。要点是小指在7品上按弦的同时，不要松开按在3品上的食指。左手要做到尽可能的放松！

周二
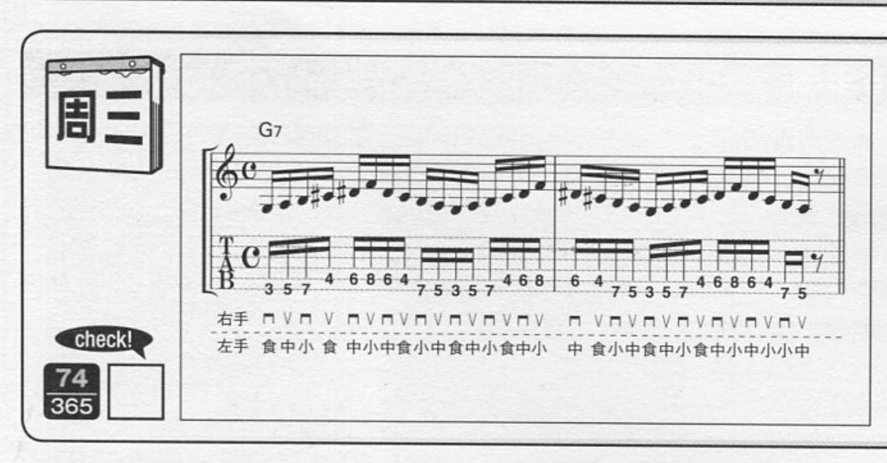


痛苦的①弦小指大跨度按弦

CD 0：23～ ♩=92

这是一段保持食指按在①弦8品上，并使用中指和小指的大跨度按弦乐句。因为最大要跨越从8品到13品的距离，所以要加油努力练习。左手感到疲劳时要立刻休息！不要勉强。

周三



用全音音阶来纠正左手

CD 0：34～ ♩=82

谱例中弹奏的是G调的全音音阶，会给人一种不可思议的听觉感受。由于弹奏这个乐句时，感觉音符会与每一拍的开头有些错位，所以在进行大跨度按弦的同时，不要忘了保持节奏的稳定。

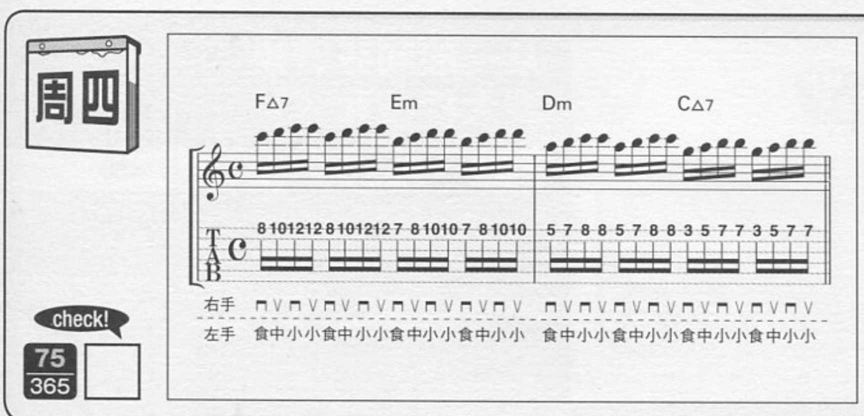
本周要来挑战左手的大跨度按弦，提高左手各个关节以及手腕的柔软度。要遵守的基本原则是，保持左手各个手指不要离开按弦的位置，如果实在是要将手指抬起的话，也要做到将手指停留在所按品格的正上方。虽然中途停下会使练习效果减半，但如果弹奏过程中感到痛苦的话，要立刻停下休息！

check!

周四

全速拨弦的大跨度速弹

CD 0：45～ ♩=85



check! 75/365
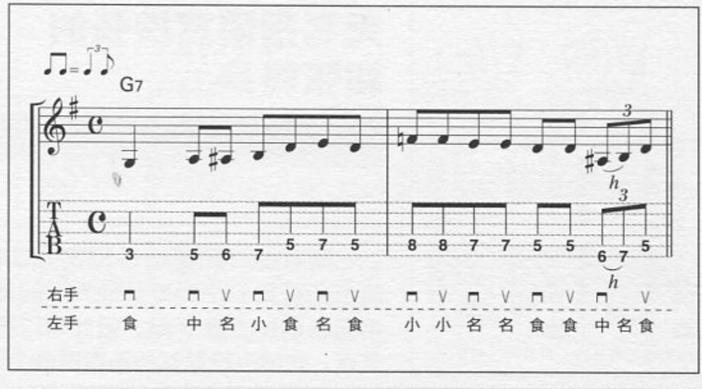
这是一条全速拨弦演奏中经常出现的，在一根弦上进行横向移动的乐句。左手要以一个稳定的手型进行大跨度按弦，要将流畅的手指移动作为目标，反复练习弹奏这条乐句！



周五

布鲁斯乐句中的大跨度按弦

CD 0：57～ ♩=100



check! 76/365

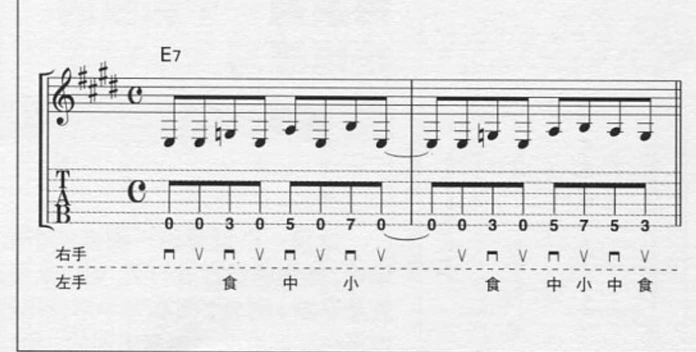
这是一段 Shuffle 即跳跃节奏的布鲁斯风格乐句。因为是布鲁斯风格中的经典乐句，所以在进行大跨度按弦练习的同时，也要注意体会布鲁斯风格音乐的感觉。请通过 CD 仔细确认本乐句的节奏。



周六

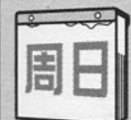
摇滚 Riff 风格的大跨度按弦

CD 1：06～ ♩=96



check! 77/365

这是一段在摇滚乐中非常常见的Riff乐句。今天我们就一边来弹奏摇滚风格的 Riff，一边练习大跨度的按弦。小节与小节之间由切分音相连接，在弹奏时必须要注意拨片拨弦的方向！



周日

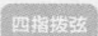
关于左手柔软度的重要性

刚开始弹吉他时，所有人都会遇到很难按好和弦、手指感到很疼、无法完成制音等问题。当然笔者也不例外，相信很多的读者也都有过类似的经验吧。随着不断反复练习弹奏，这些情况都会慢慢有所改善，逐渐让双手习惯吉他的弹奏方式。为了更好地按弦，需要更好的柔软度，这就要去锻炼日常生活中不太使用到手部肌肉。

为了让吉他水平更上一层楼，需要锻炼左手各个关节的柔软性。如果左手的关节太过僵硬，就会让弹奏快速的乐句和复杂的和弦变得很困难。手指的瓶颈也会带来弹奏上的混乱，甚至使一些演奏中的细节也会有失误。所以，务必在开始弹琴前，做一做能够提升手指柔软度的“手指体操”。如果身边没有吉他的话，比如在坐电车的时候，可以试着去按摩和放松自己的左手，一点点地感觉“手指体操”带来的效果吧。



第12周

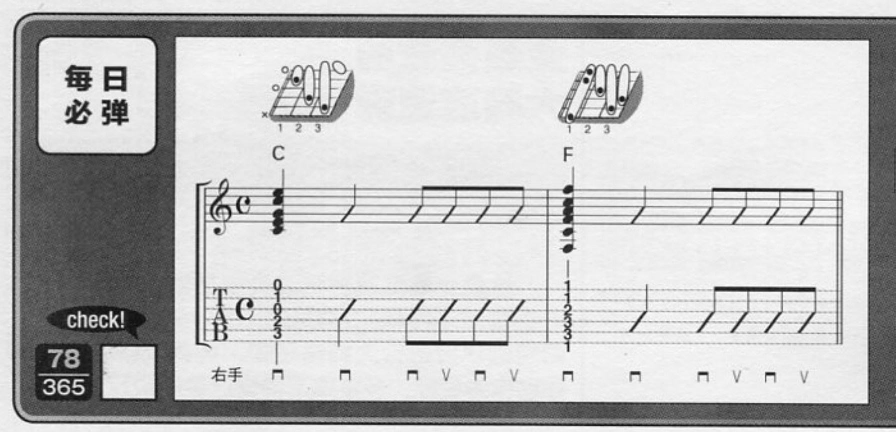


CD TRACK 12

拨片弹奏 三指拨弦 四指拨弦 特殊指法

去除多余的动作，让和弦变换更顺畅

每日必弹

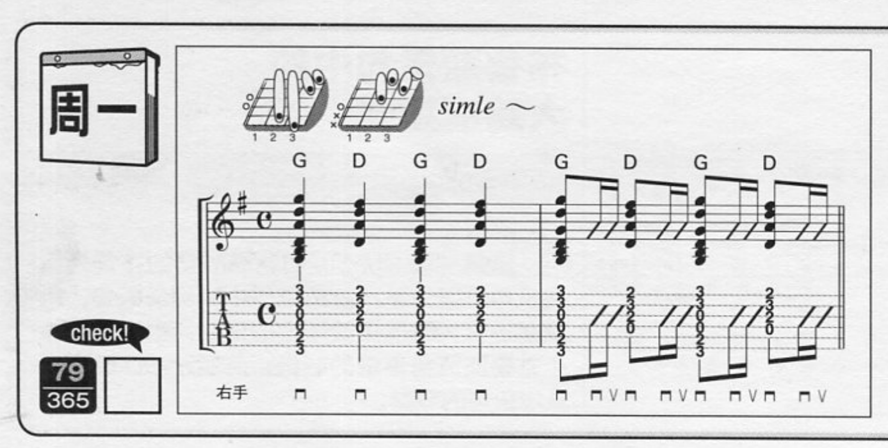


从一般和弦转换到大横按和弦！

CD 0：00～	♩=80

从一般和弦向大横按和弦转换是很有难度的。由于手腕的位置要发生大的转变，所以，在弹奏时动作一定不要慌张。左手的无名指保持按弦的状态，不要离开琴弦！

周一

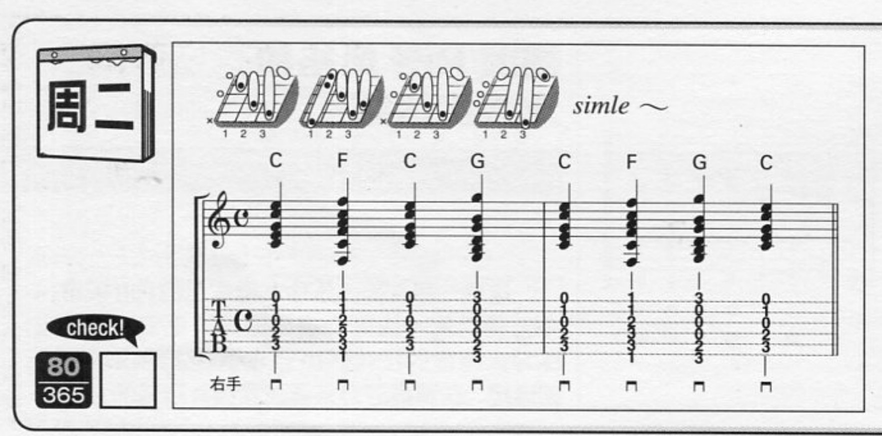


无名指固定按弦的和弦转换

CD 0：12～	♩=88

练习在 G 和弦与 D 和弦之间来回转换。这两个和弦有一个共同的地方，就是都要用到左手无名指按②弦 3 品。因此可以把无名指当作支点，来减少移动其他手指时的失误。

周二

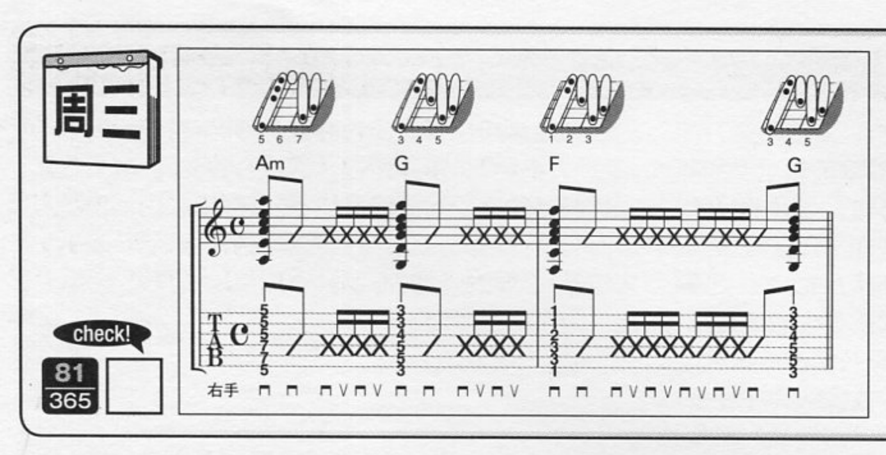


每拍换一个和弦的超难练习

CD 0：23～	♩=80

这是一个需要每一拍换一个和弦的高难度乐句。如果感觉很难的话，可以从慢速开始练起，逐渐掌握。另外，本乐句中所使用的和弦进行，也是在实际歌曲中频繁出现的，所以请牢记哦！

周三



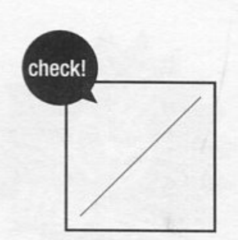
掌握大横按和弦的平行移动

CD 0：35～	♩=96

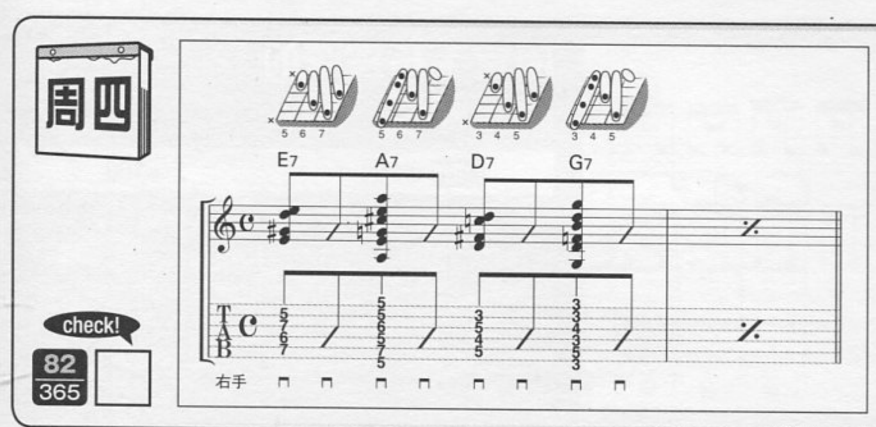
这是一个在三种大横按和弦之间来回移动的乐句，要正确地弹奏并体会和弦平行移动的感觉。另外，在谱例中，和弦移动的同时，也标注了拨片的扫弦方向，所以这就要求左手手指不能离开琴弦，而是要在琴弦上进行滑动。

※ 周一、周二谱例中的 simle 表示“后续相同”的意思。

和弦的转换要做到快速和准确，所以要尽可能地去除左手的一些多余的动作。弹奏本周的谱例时，左手各个手指要做到仅移动最短的距离，而不需要移动的手指则要保持按弦的状态。另外也要注意，如果左手手腕进行了不必要的动作的话，也会使整个左手的平衡性遭到破坏。一定要注意检查自己的手腕。



周四



check!

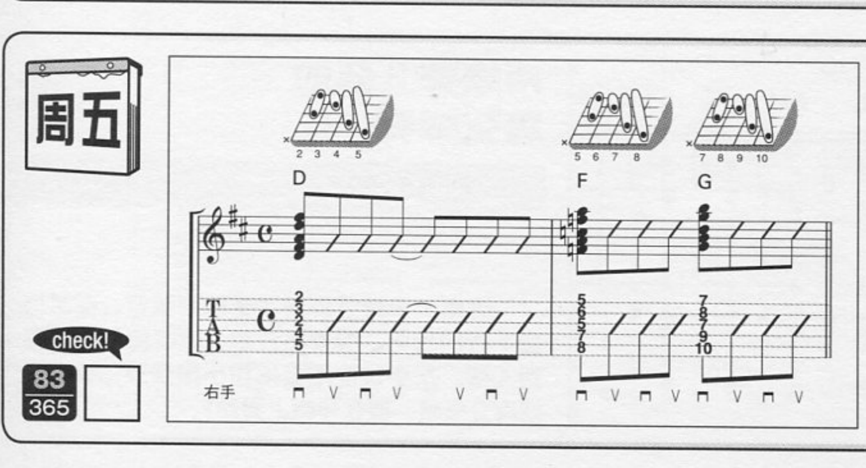
82/365

爵士乐风格的和弦转换

CD 0：45 ～ | ♩=110

这是一条在四个7th和弦之间转换的乐句，特别适合作为针对左手的练习。由于是爵士乐风格的音乐，所以右手可以不使用拨片，而是用拇指来扫弦，这样能产生更好的听觉感受！

周五
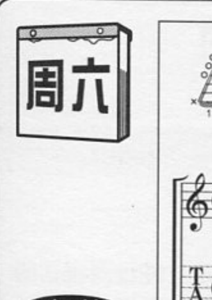


check!

83/365

地狱般的左手大跨度和弦转换

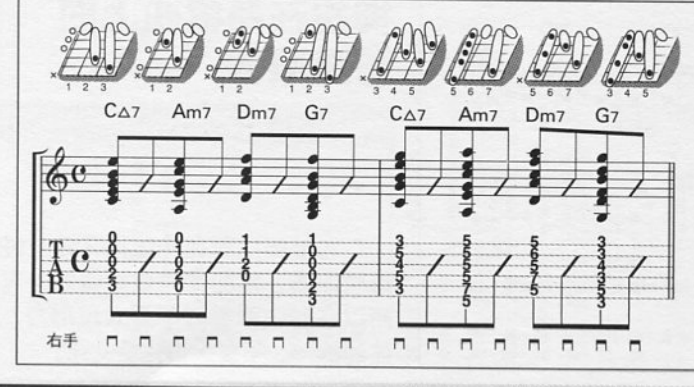
CD 0：54 ～ | ♩=86

谱例中需要使用到的和弦指型虽然只有一种，但因为是很难的按弦方式，所以还是需要用心去挑战的。在各和弦之间切换，左手要保持按弦的指型不变。如果左手的手型改变的话，就会破坏按弦动作的平衡性！



周六





在两种形式的和弦指型间自由弹奏

CD 1：05 ～ | ♩=80

谱例第1小节是以开放和弦为主的按弦形式，而第2小节则是以大横按和弦为中心的形式。虽然按弦的指法指型不同，但都是同一个和弦，所以请尝试自由地使用这两种形式进行反复弹奏吧！



周日 关于原声吉他的日常保养

在日本，夏季是多梅雨的天气，湿度很大，而冬天空气又是极端干燥，冬夏两季湿度和温度的差别对于原声吉他来说，是特别残酷的。即使是非常珍贵的吉他，如果疏于保养的话，也有可能出现木头受潮、跑音、手感变差，甚至最糟糕的——琴颈弯曲、琴身开裂等无法修复的状况。
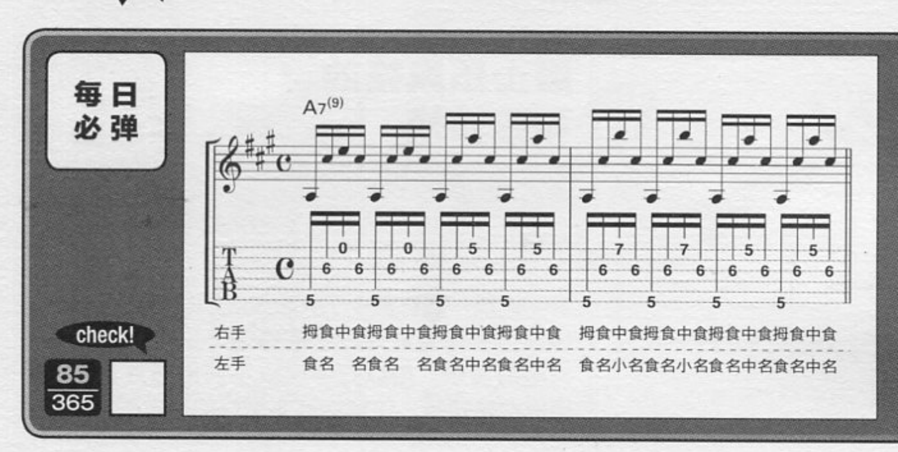
因此，每次弹完琴后都应将琴弦稍微放松，以减轻琴弦张力给琴身带来的负担。这样还可以预防在特别干燥时，琴身和琴桥容易被琴弦拽起的问题。

琴颈内置有调节用的钢筋，如果自己会调的话最好，不会调节的话应该找身边会调的朋友，或是拿到购琴的琴行，甚至是乐器修理店去确认是否有异常。尽可能定期找专业人士来检查吉他，才能确保安心。要勤做保养，木头好，琴才好！



用三指跨弦演奏来强化右手感觉!

每日必弹



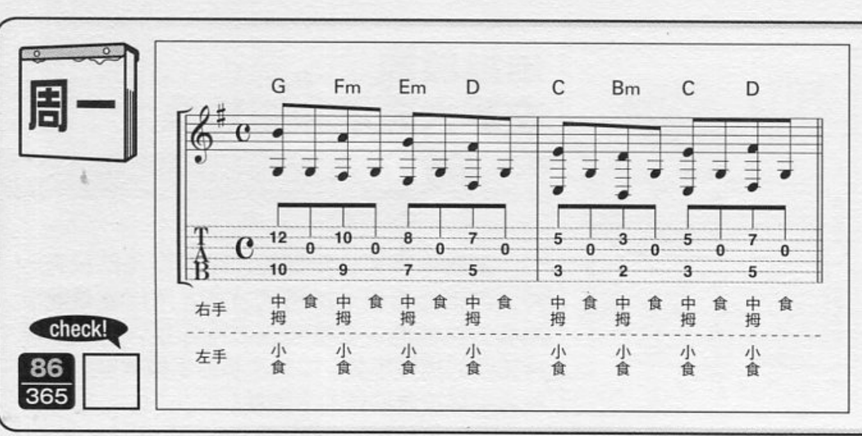
check! 85/365

固定手指按弦的跨弦弹奏

CD 0 : 00 ～	♩ =100

这个跨弦乐句中，在左手保持食指和无名指按弦的同时，使用中指和小指在琴弦上移动按弦的。右手固定使用拇指弹奏⑥弦、食指弹奏③弦、中指弹奏①弦。因为是在几根琴弦间跨越式的弹奏，所以要用手指的感觉来记忆琴弦位置！

周一
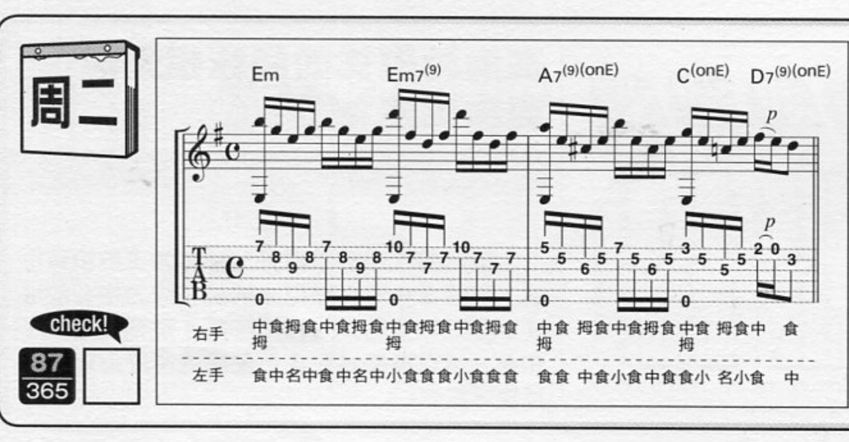


check! 86/365

持续弹③弦的跨弦弹奏

CD 0 : 10 ～	♩ =120

这是一个持续弹奏③弦的空弦音，而其他音下行的乐句。弹奏时注意，右手拇指不要碰到④弦。左手仅使用食指和小指按弦，手指不能离开琴弦，要在琴弦上滑动！

周二



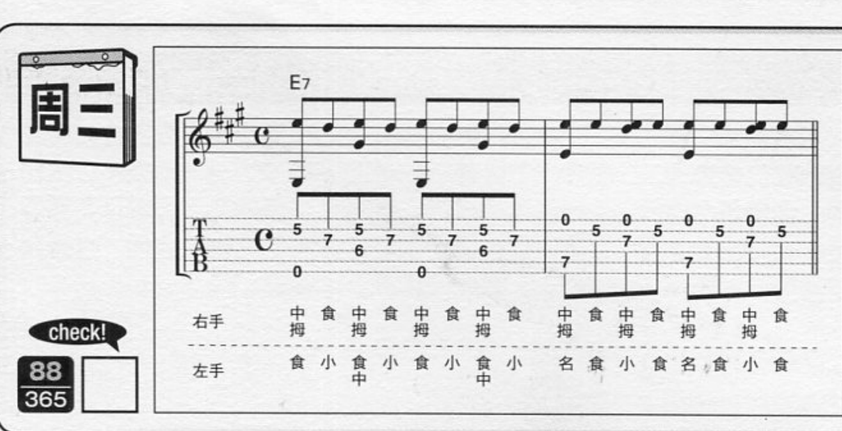
check! 87/365

拇指在两根弦上的跨弦演奏

CD 0 : 17 ～	♩ =75

右手拇指要在⑥弦和③弦上进行两根弦的跨弦演奏。乐句本身是缓慢的分解和弦形式，所以在跨弦弹奏时不要太过用力，注意音色整体的统一。不要害怕弹奏⑥弦！

周三



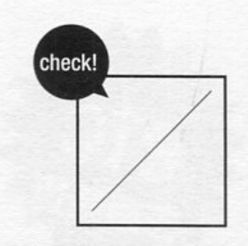
check! 88/365

用两种形式的跨弦弹奏来强化拇指的弹奏能力

CD 0 : 31 ～	♩ =80

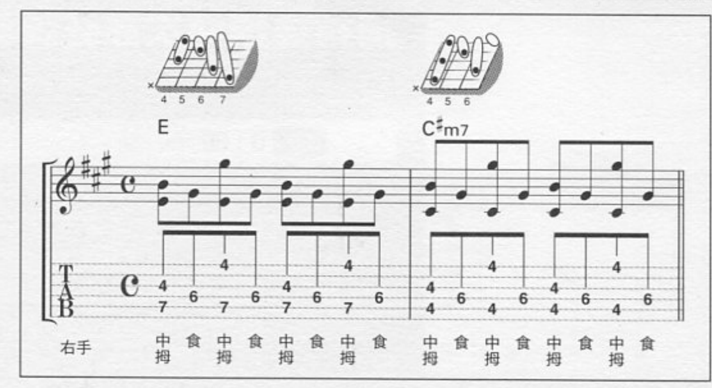
虽然是缓慢的拍速，但是用到了拇指的两种跨弦弹奏形式，所以在弹奏时要注意避免弹到其他琴弦。左手保持 E7 和弦的指型按弦即可。将注意力集中在右手的动作上（当然，不能看右手！）。

右手使用三指拨弦在琴弦上进行跨弦弹奏，能够帮助你更好地理解琴弦的位置关系。如果可以做到下意识地进行跨弦弹奏的话，就能扩展乐句和音阶的跨度，弹奏动作也会变得更加稳定。练习的诀窍就是反复弹奏，不停地挑战！



周四





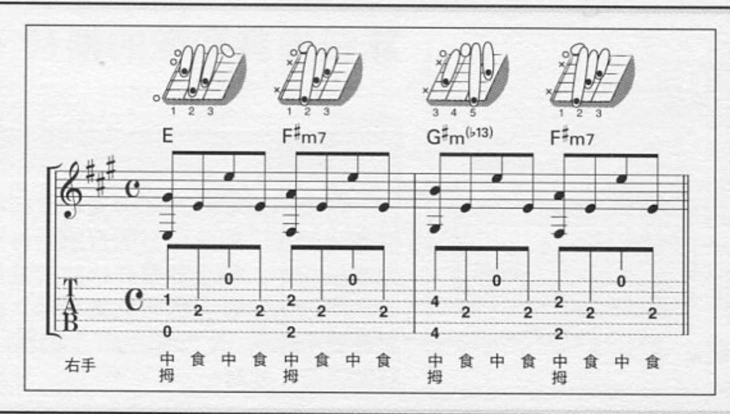
check! 89/365

中指的跨弦演奏！（1）

CD 0 : 43 ～ ♩=85

这是一个中指在③弦和①弦上进行跨弦弹奏的乐句。由于中指的跨弦弹奏在三指拨弦中很常见，所以希望你能借此乐句习惯这种弹奏方式。左手要使用食指在 4 品上进行大横按，即按住全部的琴弦。

周五



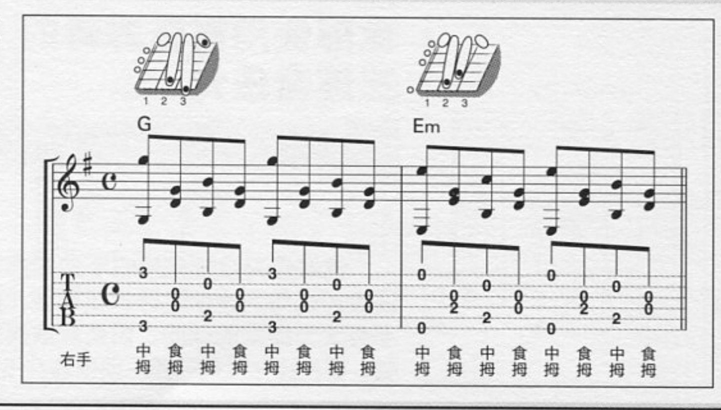
check! 90/365

中指的跨弦演奏！（2）

CD 0 : 54 ～ ♩=80

虽然是一个明快的乐句，但是其中用到了中指跨弦的弹奏，所以还是有点难度的。弹奏时要以中指简洁的运动为目标，不要碰到②弦。左手一直保持按和弦的手型也 OK！

周六



check! 91/365

拇指和中指同时跨弦演奏，着实提高右手的准确度！

CD 1 : 06 ～ ♩=80

这是一段在像⑥弦和①弦、④弦和②弦这样，同时弹奏外侧琴弦或内侧琴弦，并进行跨弦弹奏的乐句。虽然有些唠叨，但还是要提醒，弹奏时不要看你的右手，这样能获得更好的练习效果。

周日

来听乡村乐吉他手的音乐吧

弹奏乡村乐的吉他手中，很多都是超强的高手，他们以冷酷的表情进行着绚丽的演奏。速弹、skipping（“跳弦”技巧）、扫拨和点指等一切高难度技巧，都被他们融入到了乡村乐的演奏中。而且他们中没有谁会高调地站出来，说类似“我是最棒的！嘿嘿”这样的话，这也许也是我喜欢乡村乐吉他手的原因所在吧（笑）。

那么本周就来介绍一位乡村乐吉他手——Albert Lee。他的歌声很动听，吉他也弹得完美。一定要听一听他的 *Country Boy* 这首歌。他可以一边演唱一边弹奏出这样的乐句，实在是让人惊叹其技艺的精湛。
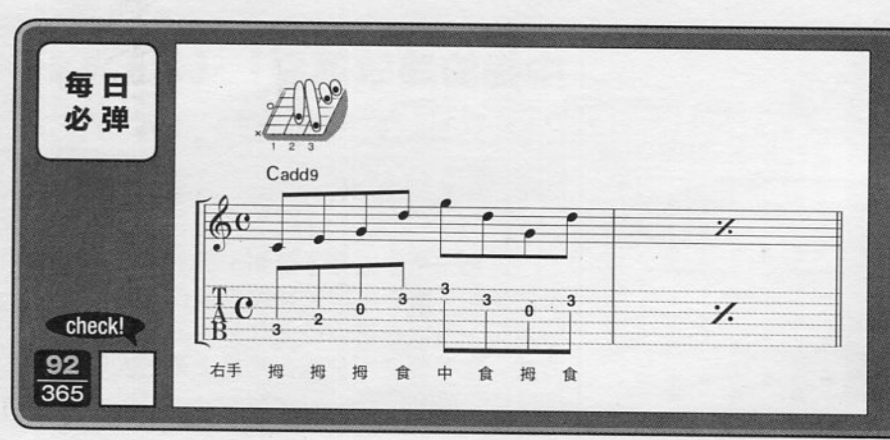


◀*Hiding + Albert Lee* / Albert Lee



用拇指的靠弦（apoyando）演奏来提升表现力！

每日必弹



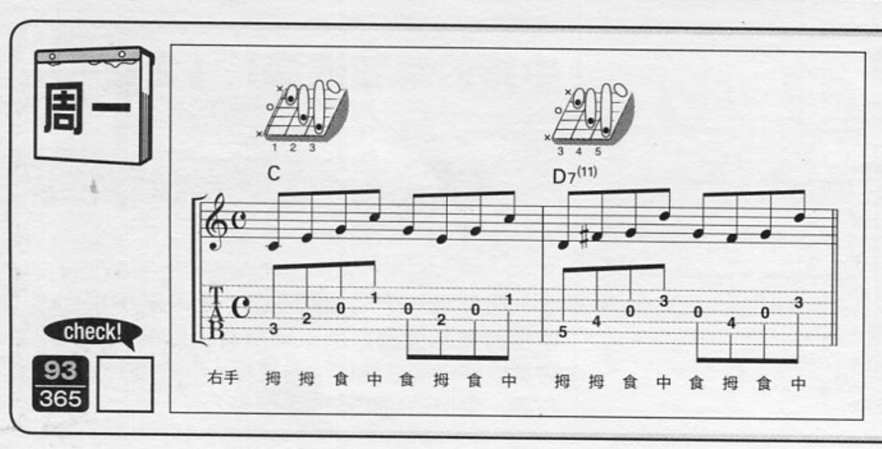
check!
92/365

拇指连续两次靠弦弹奏！

CD 0：00～	♩=85

在⑤弦和④弦上连续弹奏时，拇指进行了两次靠弦弹奏。在③弦上拨完弦后，虽说是“靠弦演奏”，但手指却是停留在空中（即不停靠在②弦上）也是没问题的。要在最开始的第1拍上，有意表现出靠弦演奏的特点。

周一



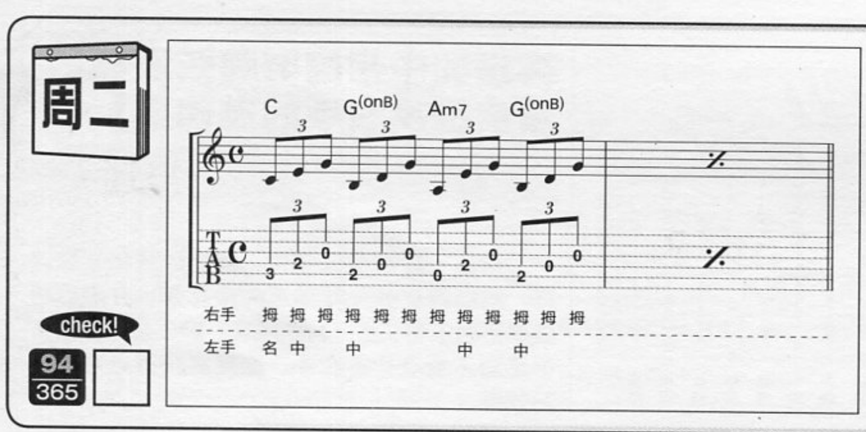
check!
93/365

靠弦弹奏和弦的根音

CD 0：11～	♩=100

用靠弦演奏的方式弹奏和弦的根音，使低音充分延长，能从小节的开始延伸到最后。因为本乐句中，每小节最开始的音就是和弦的根音，所以请用靠弦的方式去弹奏！但是，并不是说要用拇指“大力地演奏”，相反，应该是“轻轻地弹奏”才对！

周二



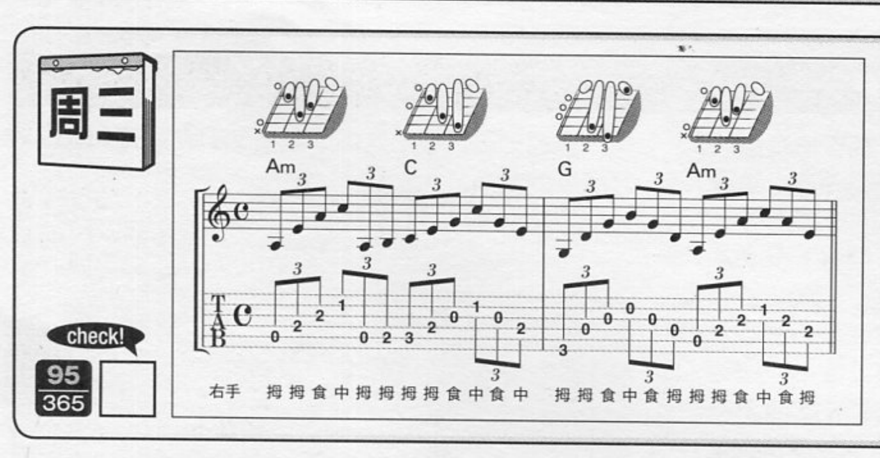
check!
94/365

全部使用靠弦弹奏的三连音乐句

CD 0：21～	♩=88

这是练习全部使用右手的拇指靠弦弹奏三连音的乐句。连续进行靠弦演奏，可能会使右手有大力拨弦的倾向，但是应该保持轻轻地拨弦，要在拨完弦后“嗵”地停靠在下一根弦上！

周三



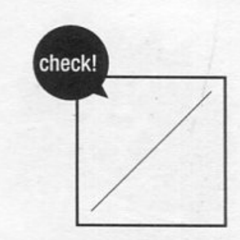
check!
95/365

只在⑤弦上进行靠弦弹奏

CD 0：32～	♩=65

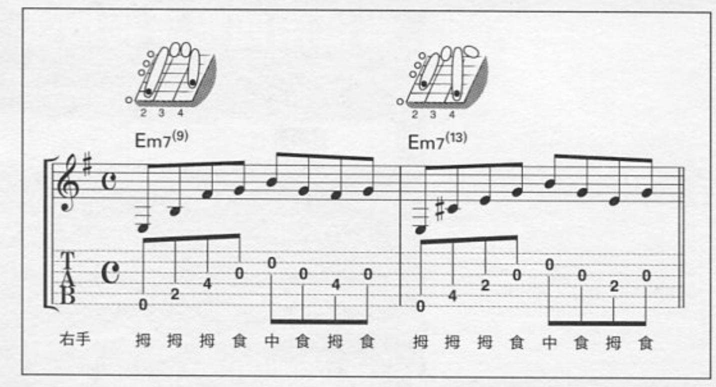
只在⑤弦进行靠弦演奏的练习。除此之外，在其他弦上，都是普通的拨弦方式！第1小节中出现的单音，也可以连续使用拇指的靠弦弹奏！

所谓的靠弦（apoyando）演奏，就是要将拨完弦的手指停靠在下一根弦上的演奏技法。由于手指和手同时作用于琴弦，所以可以使音色的轮廓更为扎实，这是该奏法的最大特点。特别是拇指的靠弦弹奏，能使低音更为稳定结实，有助于整体音色的平衡，一定要加以掌握。弹奏的要点就是，拨完弦后将拇指停靠在下一根弦上！





靠弦弹奏→靠弦弹奏→普通拨弦的连续变化



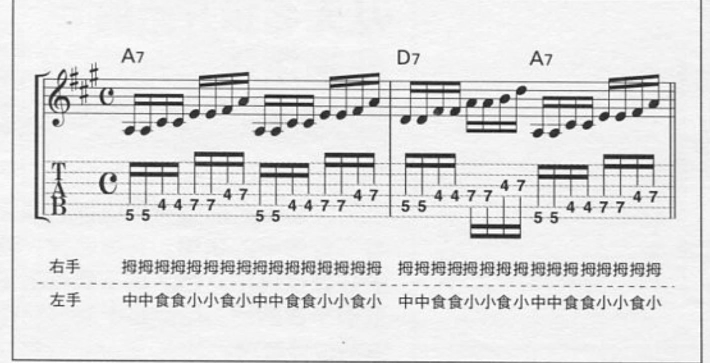
check! 96/365

CD 0：47～	♩=100

虽然是很快的拍速，但是只要练到能顺畅地进行拇指的靠弦弹奏→靠弦弹奏→普通拨弦，你就能应对各种场合！右手的流畅度是关键所在，所以不要让手指被琴弦所磕绊！

周五

全部使用靠弦弹奏快速的摇摆舞曲的低音部！



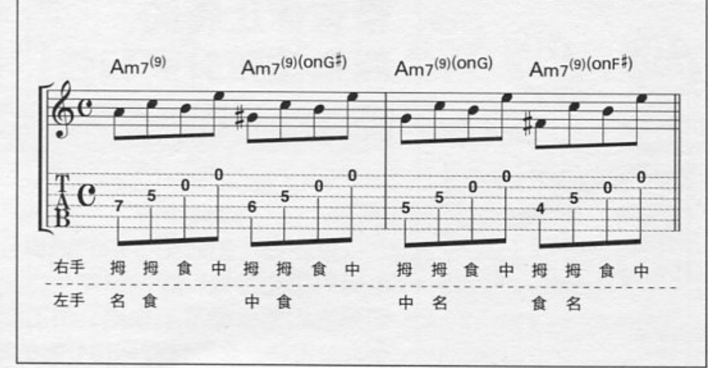
check! 97/365

CD 0：56～	♩=85

这是一条全部使用十六分音符靠弦弹奏的、“开运动会”似的乐句。因为要屏气凝神来使身体全力以赴，所以务必确认你是否还在呼吸（笑）。另外，拇指拨弦时不要太过用力，要轻轻地拨弦！

周六

半音音阶的靠弦弹奏



check! 98/365

CD 1：07～	♩=140

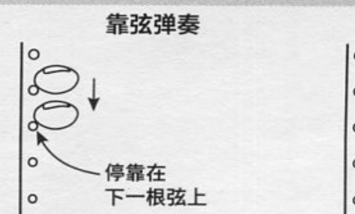
从④弦A音开始以半音为单位，进行交替下行的演奏。这在实际歌曲中也是常用的表现手段，所以一定要掌握它。仅在④弦上进行靠弦弹奏，而在其他三根弦上是普通的拨弦。

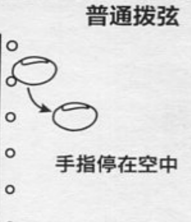
周日

靠弦弹奏与普通拨弦的区别

靠弦弹奏是将拨完弦后的手指轻轻落在下一根琴弦上并停靠在该弦上的一种演奏方式。正确的弹奏方法并不是要大力地弹奏，而是要轻轻地拨弦。如果太过用力弹奏的话，那么一些快速的乐句或是细节的感觉都无法弹奏出来。靠弦弹奏的特点就是，能发出坚强有力、稳定扎实的声音。要强调某个音符时，可以使用这种奏法。

普通拨弦是指手指拨完弦后，停留在空中。其特点是，手指拨过琴弦然后离开，所以弹奏出的音符比较轻柔。并且，由于拨弦后手指离琴弦较远，使得再次拨弦变得困难一些，所以适合用在跨弦的弹奏中！



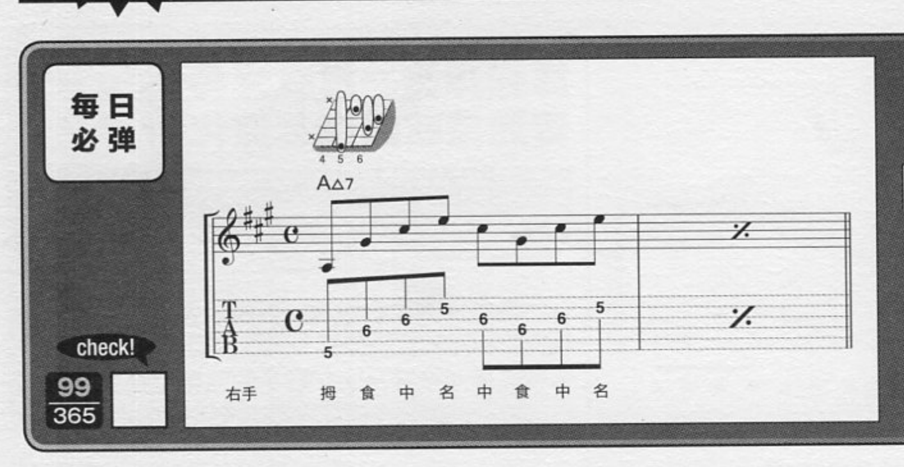


第15周



用四指拨弦流畅演奏分解和弦

每日必弹



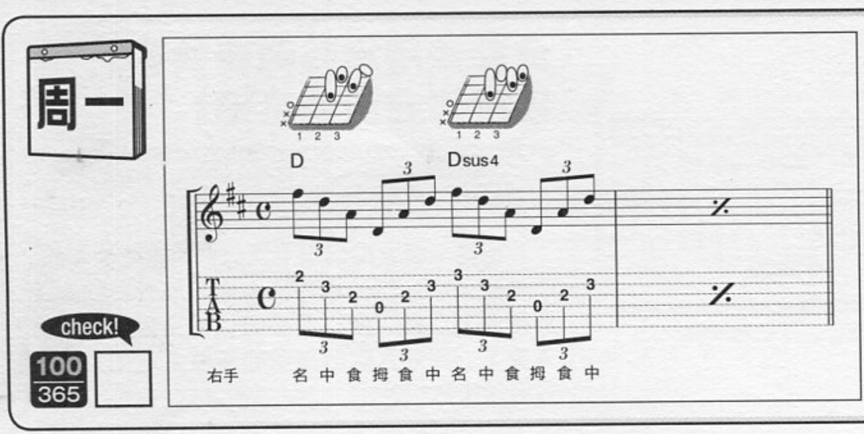
check! 99/365

尝试用四根手指拨弦

CD 0:00～	♩=85

左手按A△7和弦指型，右手则使用拇指、食指、中指和无名指来拨弦。由于⑤弦和①弦都没有用到，所以可以将剩下的②、③、④、⑥弦分别用一个手指来负责拨弦，注意要干净连贯地弹奏八分音符。

周一



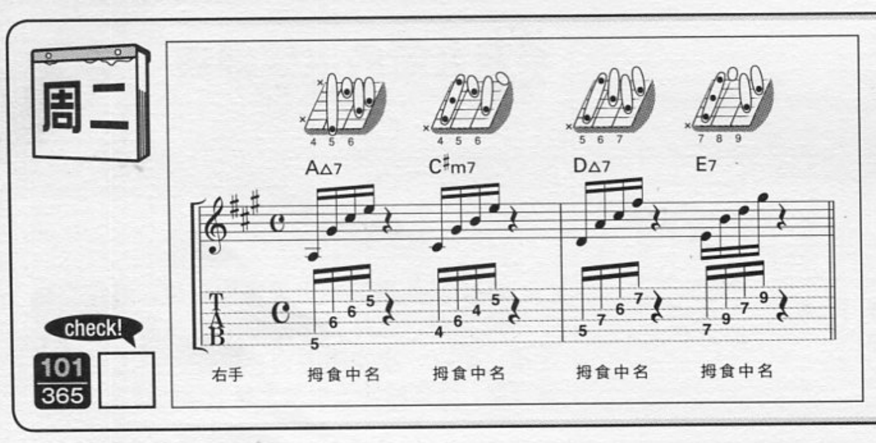
check! 100/365

从无名指开始的四指拨弦

CD 0:11～	♩=90

以从无名指到拇指这样的顺序，进行上行与下行弹奏的乐句。在弹奏时，要确认按顺序的拨弦过程中，各手指不要互相干扰。如果有互相干扰的话，可能是手指的动作幅度或者拨弦的位置有误。

周二



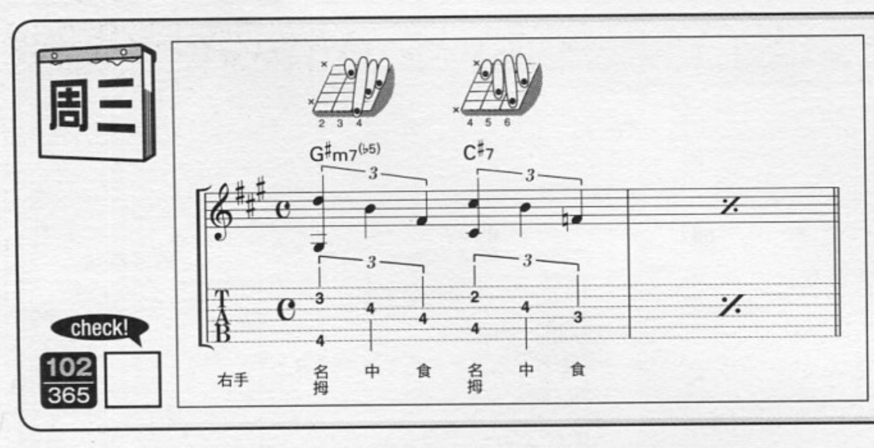
check! 101/365

带有休止符的四指拨弦分解和弦！

CD 0:22～	♩=112

只在第1拍和第3拍时弹奏分解和弦，而中间的休止符处，要做到完全休止。可能会感到无论如何也弹不下来吧。由于要快速地弹奏十六分音符，必须注意保持节奏的稳定。

周三



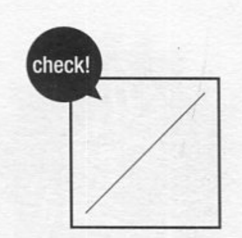
check! 102/365

四指拨弦弹奏两拍的三连音

CD 0:30～	♩=92

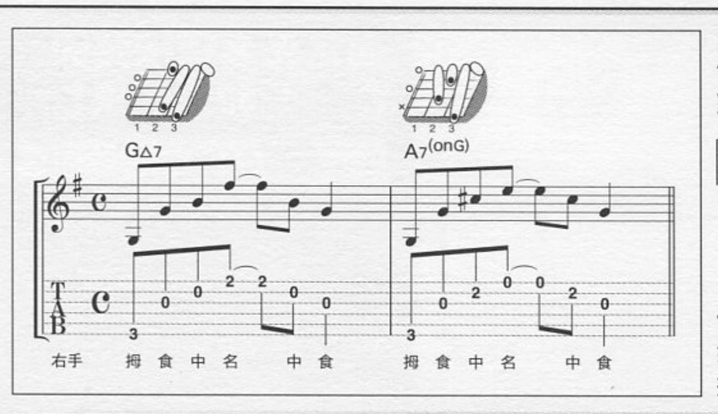
这是以两拍三连音（大三连音）的形式弹奏稍微有些难度的两个和弦。为了保证节奏的稳定，弹奏两拍三连音时，一定要卡准时值。同时右手的拨弦动作不要过于草率，要细致地拨弦！

本周练习需要使用右手的拇指、食指、中指和无名指这四根手指来流畅地弹奏分解和弦。由于使用的手指比较多，可能会互相干扰，所以要注意灵活地控制这四根手指。有时也会发生手指跟不上大脑的情况，所以请反复练习弹奏，直至流畅为止！







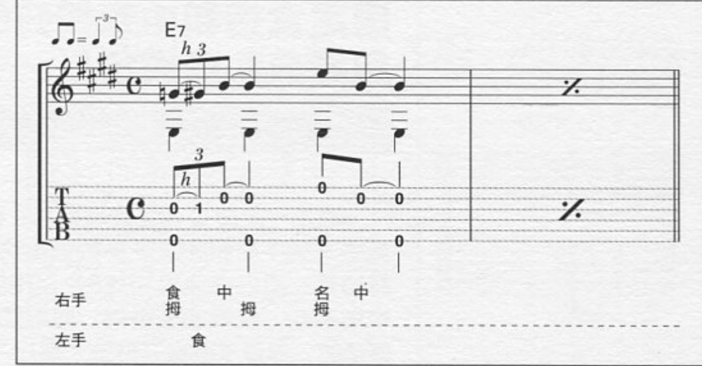


用低把位和弦练习四指拨弦！

CD 0：41 ～ ♩=100

这是原声吉他的演奏中肯定会出现的低把位和弦形式。固定按住⑥弦的 3 品来弹奏。虽然也会有一些琴弦是用不到的，但左手还是要按照谱例中的图示来按和弦。





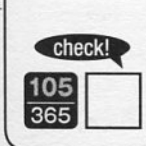
check! 104/365
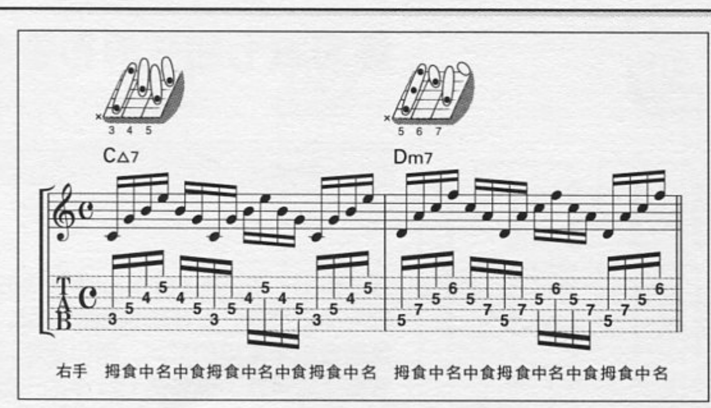
用四指拨弦弹奏4Beat 节奏的布鲁斯音乐

CD 0：51 ～ ♩=94

因为右手的拇指以 4Beat 的节奏来持续拨弦，所以从谱面上看，就是音符到最后（两侧的部分）分成了朝上与朝下两部分。要习惯这种偶尔出现的记谱方式。顺便说一下，这是一个 Shuffle 节奏的谱例，所以弹奏时要注意带点跳跃感！







用四指拨弦体验混合节奏型！

CD 1：01 ～ ♩=80

这是和弦根音出现的位置会发生偏移的混合节奏型（polyrhythm）。弹奏时不用脚打拍子的话，很可能会使节奏混乱。不管怎样，就以反复弹奏这个谱例的方式，来迎接一个愉快的周末吧！



这个家伙的手指，到底是怎么练成的？

虽然本周是以练习右手为主，但这个世界上还是存在着能让人发出“无论如何，也做不到像他那样运动手指啊……”感叹的超强吉他手。在这其中有一位需要向大家特别介绍的吉他手。

被人称为西班牙吉他之神的 Paco de lucia，是一个名符其实的吉他高手。虽说能弹奏西班牙吉他风格音乐的吉他达人有很多，但说他是其中的佼佼者，也并不为过。他在演奏时，右手的流畅程度，即使是观看特写的镜头，也还是让人无法弄清他是怎样运动他的手指的（笑）。

百闻不如一见，大家还是找来他的 CD 或是视频，好好欣赏一下吧！



◀*Granada~Paco de lucia flamenco best selection* / Paco de lucia

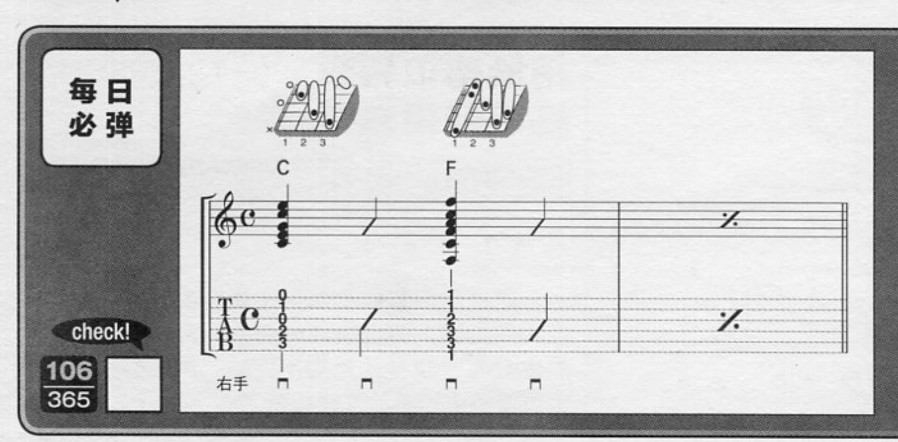



拨片弹奏 三指拨弦 四指拨弦 特殊指法

左手强化

寻找和弦指型中的相同音！

每日必弹



check!

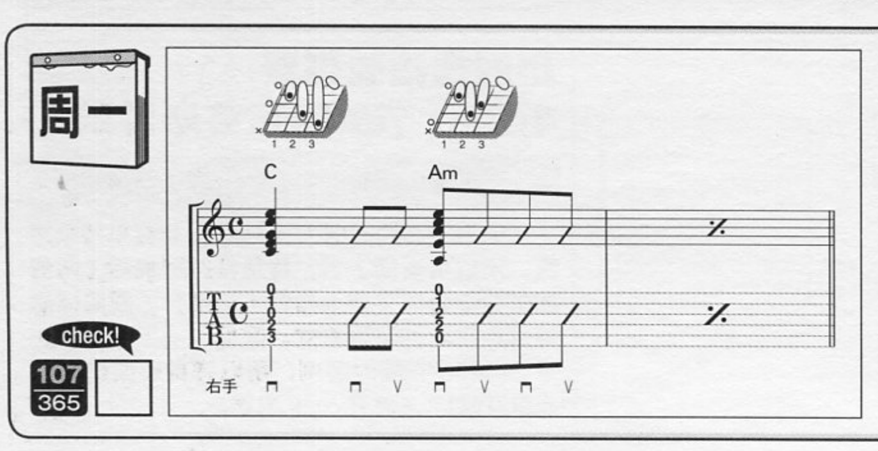
106/365

固定无名指按弦的 C → F 和弦转换！

CD 0：00～	♩=90

C 和弦与 F 和弦相同的一个音在⑤弦 3 品处，所以在换和弦时，可以保持无名指不动。以无名指作为支点的话，也能使其他手指的移动幅度变小，也就自然地提高了转换和弦的速度。

周一



check!

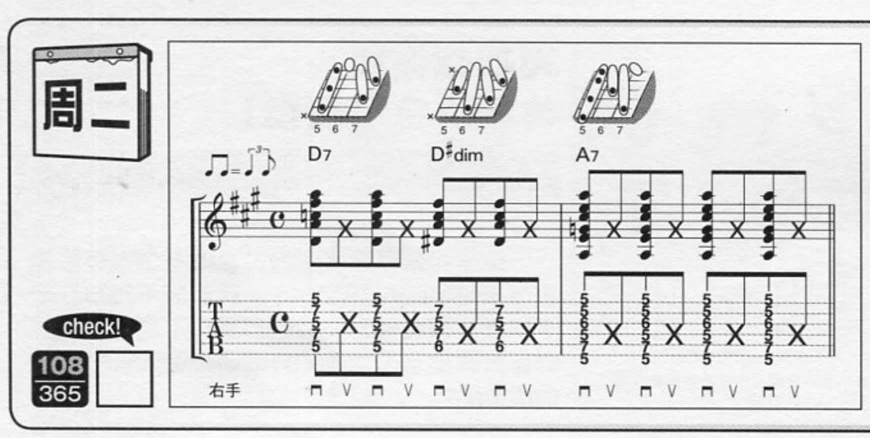
107/365

固定食指和中指按弦的超经典和弦进行！

CD 0：10～	♩=100

这是一段由 C 和弦转换到 Am 和弦的谱例，其中②弦 1 品和④弦 2 品的音是这两个和弦的共同音。所以在转换和弦时，可以保持食指和中指不动，仅移动无名指。同时注意，无名指移动时，尽量不要离开琴弦太高！

周二



check!

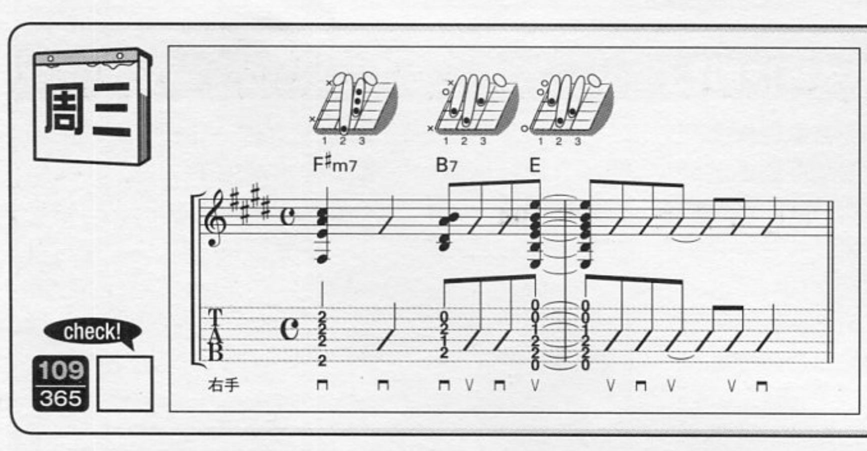
108/365

练习减七和弦的布鲁斯

CD 0：19～	♩=100

由 D7 和弦向 Ddim 和弦转换时，保持无名指与小指按弦，仅移动食指和中指。这也是在布鲁斯音乐中常见的形式，所以要牢记。本乐句的节奏比较跳跃，请多听 CD 中的示范演奏。

周三



check!

109/365

弹奏转换到 E 和弦的 II–V–I 和弦进行！

CD 0：29～	♩=95

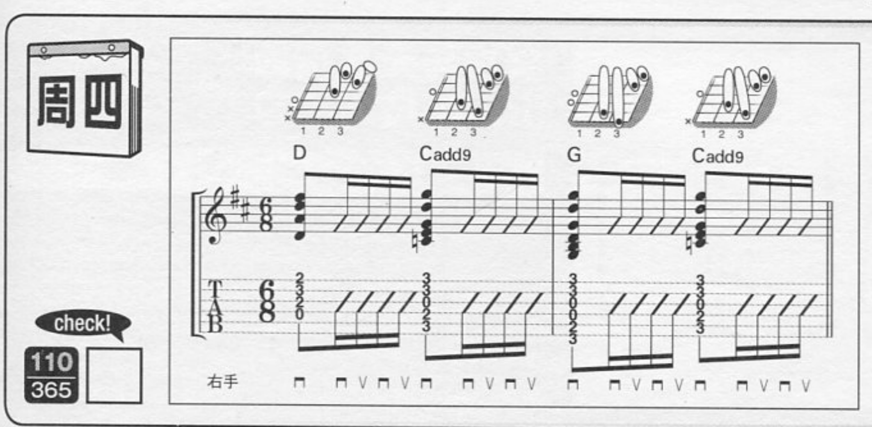
由 B7 和弦向 E 和弦转换时，注意⑤弦 2 品处的是两个和弦的共同音。要用左手中指在此处按弦，才能弹出流畅的 II–V–I 和弦进行。这种和弦进行非常流行，要牢记！

在弹奏和弦时，如果能注意到各个和弦指型中的一些相同的音，就可以让该按弦的手指保持不动，以其作为支点进行和弦之间的转换了。这可以在换和弦时尽可能地减少多余的动作。本周就来培养这种能让弹奏效率变得更高的好习惯吧！

check!

周四

掌握两个相同音的扫弦



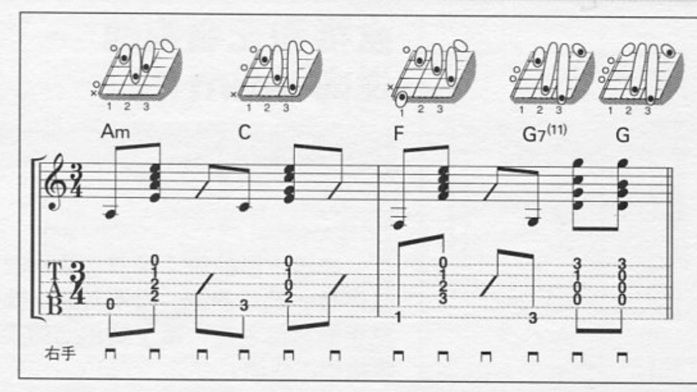
CD 0：39 ～ ♩=75

由 D 和弦向 Cadd9 和弦转换时，②弦 3 品的“唻”是共同音，固定无名指来按弦即可。而 Cadd9 和弦向 G 和弦转换时，手指则要保持按住①弦和②弦。

check! 110/365



华尔兹舞曲风格中的固定食指按弦



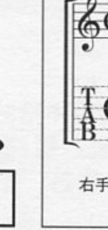
CD 0：48 ～ ♩=94

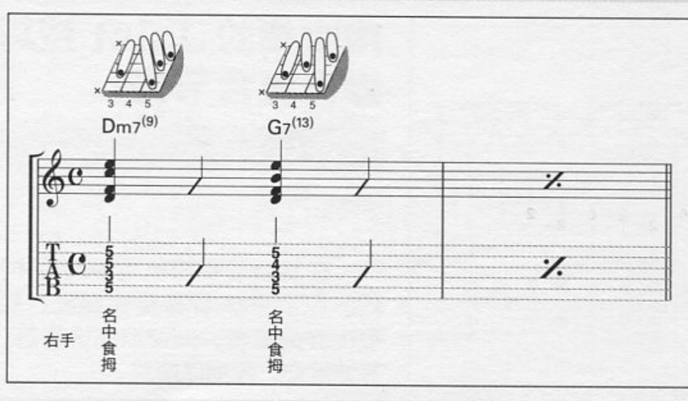
本乐句中，由于②弦 1 品的“哆”音是每个和弦共同的音，所以在弹奏时，要保持食指按弦的状态！在弹最后的 G 和弦时，要在瞬间将按弦的食指松开，这样才能让这个乐句的弹奏更为自然。请反复练习弹奏！

check! 111/365



弹奏属七和弦





CD 0：58 ～ ♩=90

保持在②弦 5 品处使用小指、在④弦 3 品处使用食指按弦的状态，在 Dm7(9) 和弦与 G7(13) 和弦间转换的乐句。弹奏的关键在于，不要弹奏 G7(13) 和弦中的⑥弦根音。右手要使用四指拨弦来弹奏。

check! 112/365



我弹的第一把原声吉他

为了让大家能在辛苦的练习过程中放松休息一下，今天我就来说说我最开始弹吉他时的趣事吧。

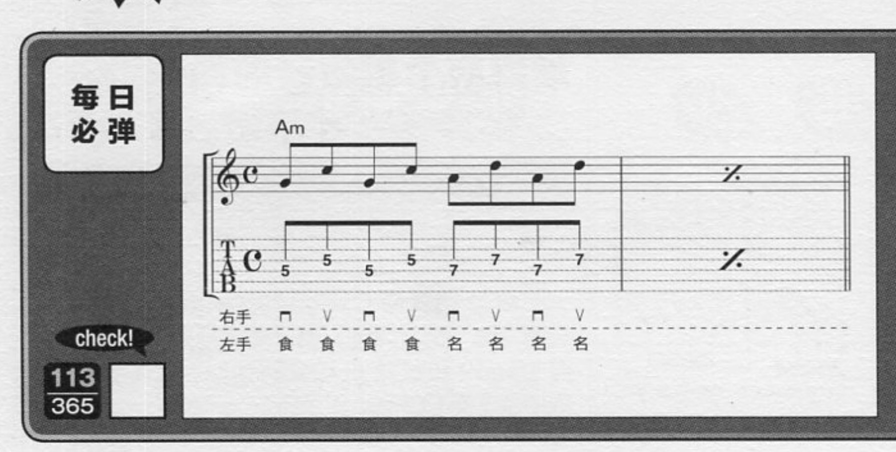
我最开始接触吉他，还是在中学一、二年级的时候。那时家中有一把原声吉他，而我的哥哥则非常痴迷于用它弹奏 Beatles 的音乐，在我眼中看来觉得这非常帅气也非常令我羡慕。所以在哥哥不弹吉他的时候，我也会稍稍拨弄几下，也会尝试着去弹 Beatles 的歌。

当时对吉他几乎一无所知，只知道那把琴的琴头上写着“Gibson”的字样。最近，我又想起这把琴……不对啊？虽然琴头写着“Gibson”的商标，可为什么琴身却是 Martin 的 D-28 或 D-45 的样式？……由于记不清了，所以去向哥哥求证，结果，原来琴头的 Logo 不是“Gibson”，而是“Tomson”！这个所谓的“Tomson”琴，完全就是复制了 Martin D-28 的琴身，却把 Logo 做的很像 Gibson……真是一把不可思议的吉他啊。



强化 Joint 技巧来练习左手的柔软度！

每日必弹

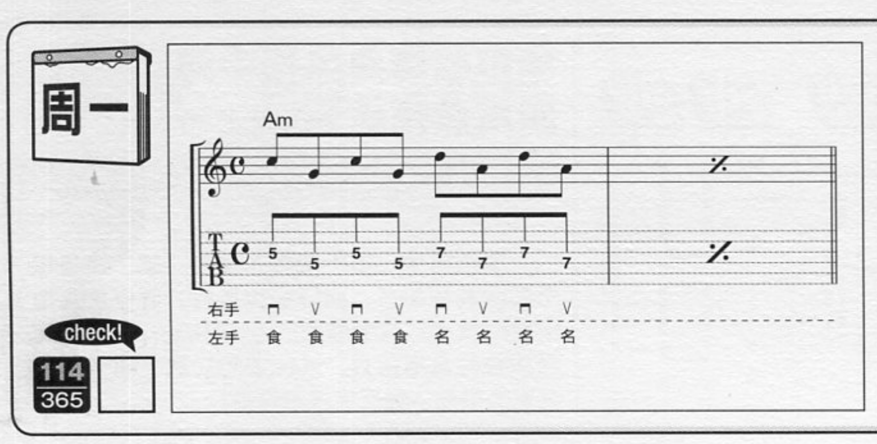


食指与无名指的 Joint 技巧练习

CD 0 : 00 ～ | ♩=88

Joint 技巧大部分都是由食指和无名指来完成的，所以掌握了这两根手指的 Joint 技巧就基本 OK 了。但是国外的一些超强吉他手们，甚至还能用小指来做 Joint，实在是让人惊叹啊！

周一
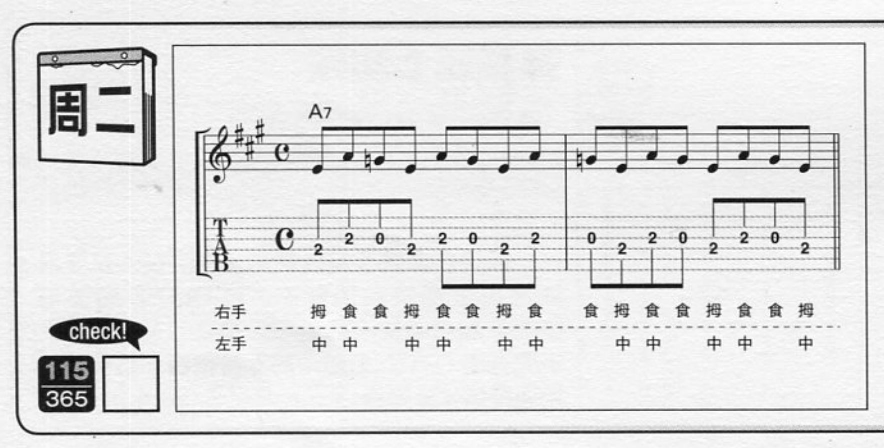


食指和无名指的逆向 Joint

CD 0 : 11 ～ | ♩=90

如果食指的第 1 关节在运动时，其他手指也跟着一起动的话，是不对的。要注意不能动左手的其他手指！除了要用到的手指外，其他手指都不能动。

周二
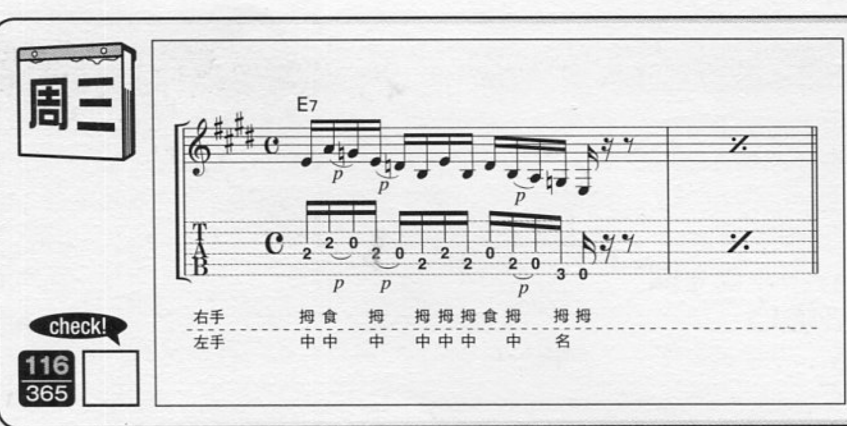


用中指的 Joint 技巧弹奏复合节奏

CD 0 : 22 ～ | ♩=100

在复合节奏的乐句中使用中指的 Joint 技巧。为了不使节奏发生混乱，要持续用脚打 4Beat 的节奏，来帮助确定拍首。可以从慢速开始练起，来加以理解。

周三

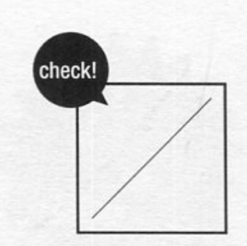


使用 Joint 技巧弹奏布鲁斯乐句

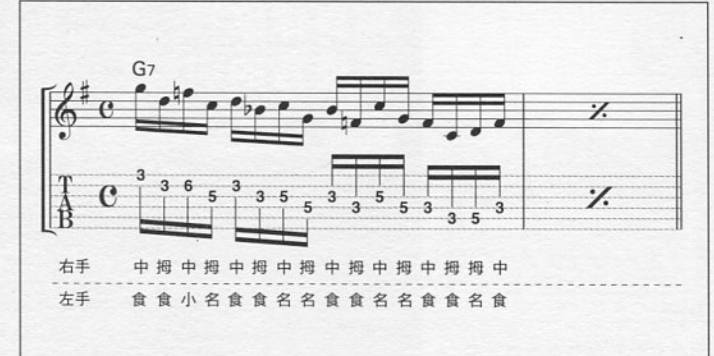
CD 0 : 31 ～ | ♩=90

这条十六分音符的布鲁斯乐句中，使用了 Joint 技巧和勾弦技巧。能在快速的弹奏中，清晰地听到 Joint 所产生的各个音是最理想的。右手使用拇指和食指来弹奏。

所谓的“Joint”是指：靠左手各手指的第 1 关节躺下做屈伸运动，来分别按下相邻的两根琴弦。掌握了这种技巧，今后就能轻松应对各种乐句了。同时也会减少左手的动作，可使弹奏中的失误变得更少，减轻对左手的负担和对可能由此引发的腱鞘炎的担心。







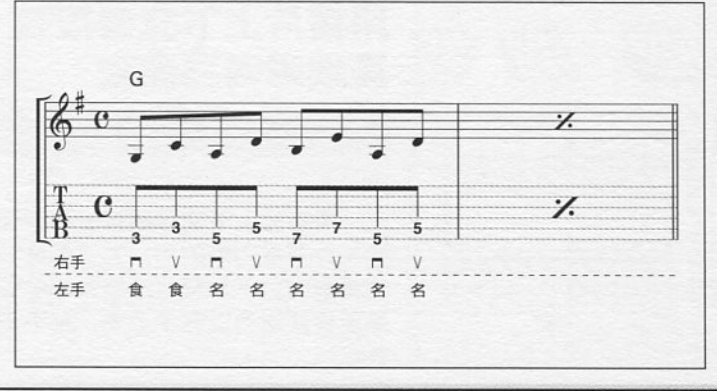
check! 117/365

用 Joint 技巧弹奏下行的 g 小调五声音阶

CD 0：42 ～ ♩=75

这是一个由①弦向⑤弦移动的经典乐句，在摇滚乐和布鲁斯音乐中都很常见。弹奏时一定要严格遵照谱例中所标注的左手和右手的指法，这很重要！

周五
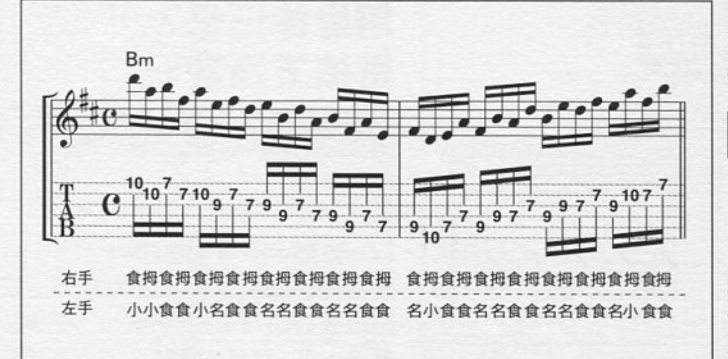


check! 118/365

在低音弦上使用 Joint 技巧的横向移动乐句

CD 0：55 ～ ♩=100

左手食指和无名指在低音弦上进行横向移动的乐句。弹奏时，注意不要让按弦的手指离开琴弦，而是要在琴弦上滑动。即使出现了手指滑弦的噪音也没关系。对了，今天这条乐句要用拨片来演奏。

周六



check! 119/365

使用小指的快速 Joint 乐句

CD 1：04 ～ ♩=70

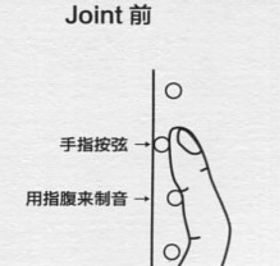
在①、②弦的 10 品处用左手小指做 Joint 技巧。先尝试着弹一遍吧。如果觉得很难，也可以将拍速设定在每分钟 70 拍以下，从慢速开始练习，等习惯了之后可以逐渐提高速度！

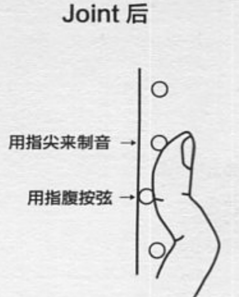
周日

Joint 的基本动作

Joint 技巧要用手指的前端与指腹部分来分别进行按弦或制音，属于学会以后非常实用和有效的一种技巧。虽然看起来不是什么很华丽的技巧，但却是必须要掌握的。因为只能运动手指的第 1 个关节，所以最开始练习的时候可能会觉得很困难，但一旦习惯了的话就能随心所欲地使用了。

在进行 Joint 技巧时，如果手腕运动的话就没有意义了，所以一定要自我检查是否只动了左手手指，这很重要！

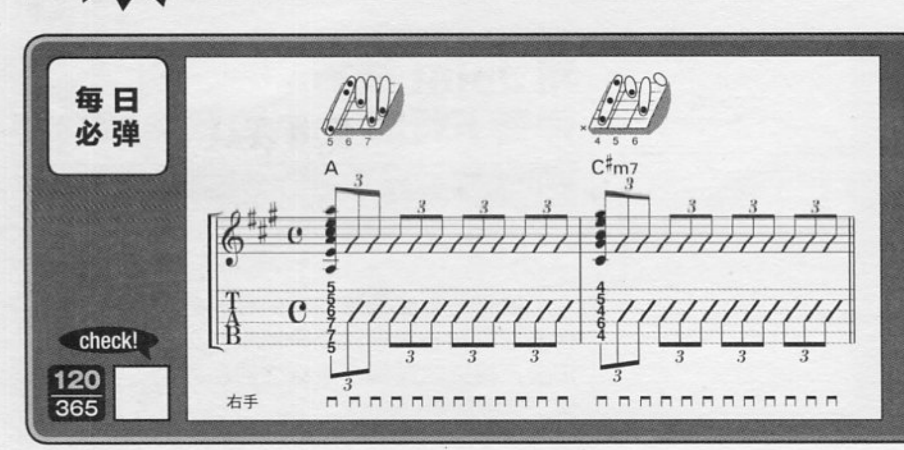




第18周



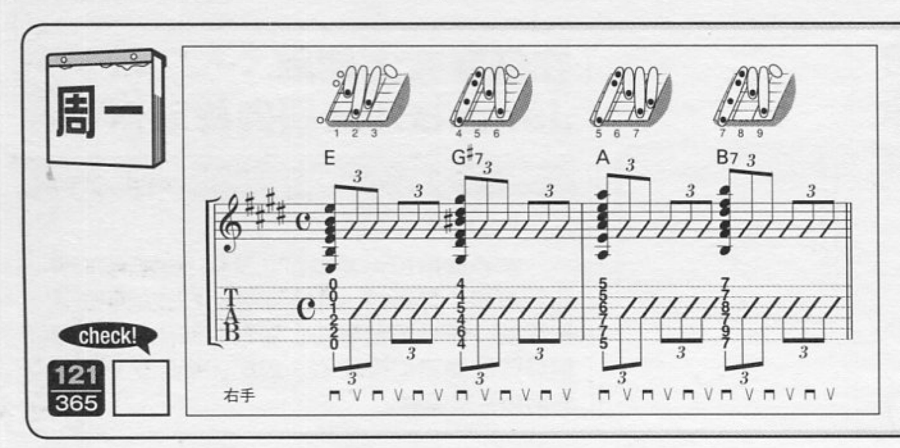
三连音的强化周！



用身体感知三连音的时值！

CD 0：00 ～	♩=88

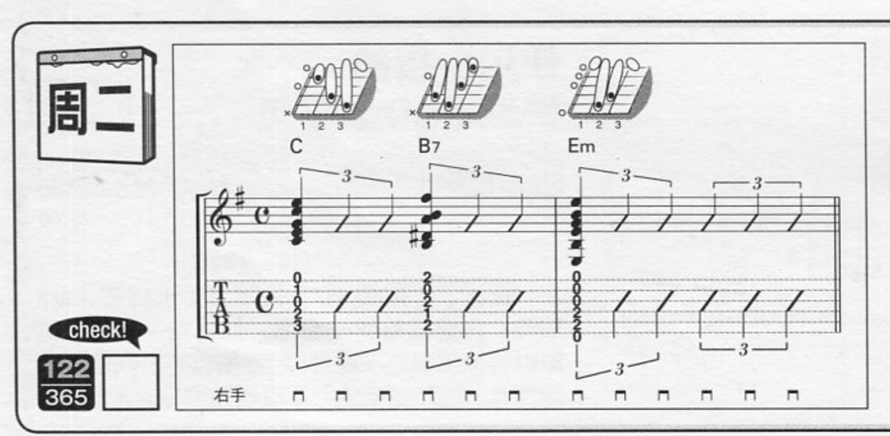
全部使用拨片向下扫弦弹奏三连音形式的和弦进行。弹奏时要确认三连音的第一个音与每拍的拍头都做到完全重合。如果发生偏移，就没有效果了。



用拨片上下交替拨弦连续弹奏三连音

CD 0：11 ～	♩=96

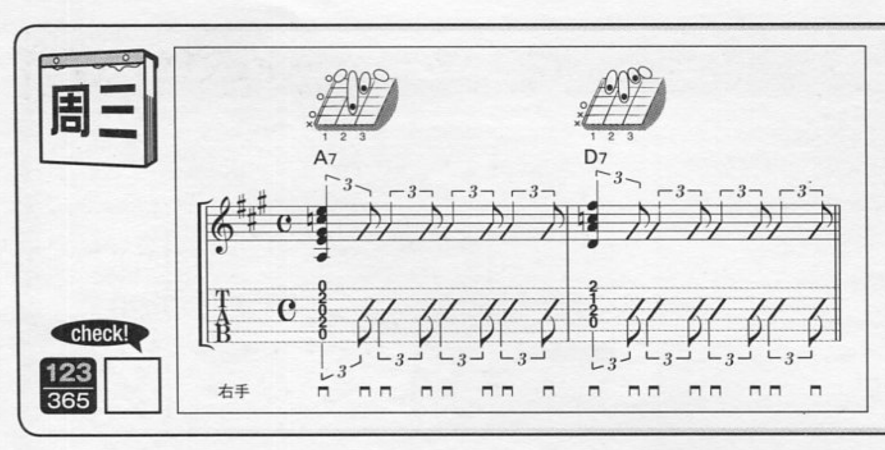
用拨片上下交替拨弦来连续弹奏三连音，是一件非常困难的事！为了保证节奏的稳定，在弹奏时，不能只将注意力集中在右手上，而是要将注意力以右手七成、左手三成的比例来分配！



用身体记忆两拍三连音

CD 0：22 ～	♩=100

这是一个全部使用拨片向下扫弦来弹奏两拍三连音的乐句。弹出的音只在第 1 拍和第 3 拍拍头时是与节拍重合的，所以在扫弦时要注意这一点，这样才能体会三连音的节奏的感觉。

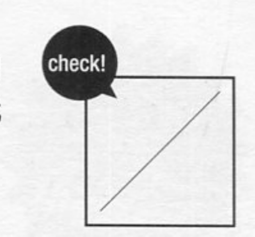


弹奏布鲁斯风格的三连音

CD 0：31 ～	♩=90

这是听起来像“每个三连音中间的音都被第一个音掩盖”的乐句。普通的三连音听起来是“嗒嗒嗒”，而本条乐句中的三连音则是以“嗒－嗒”的形式，只弹奏出开始和最后的音符。这种形式很常见，所以要习惯它！。
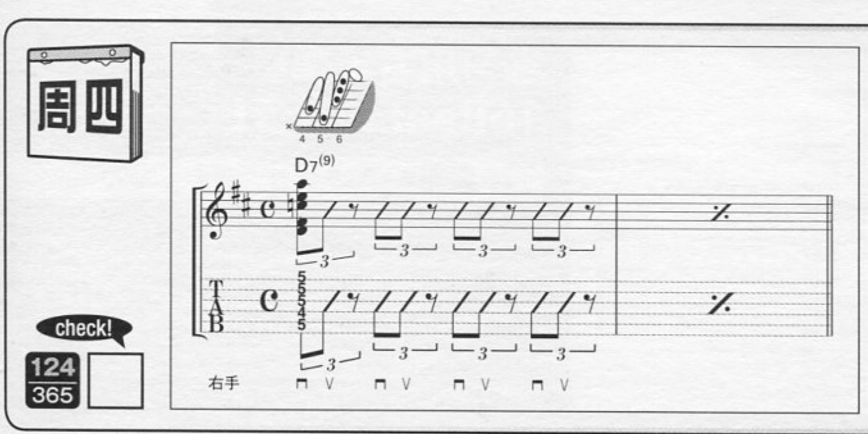
完全掌握了三连音以及两拍三连音的弹奏与毫无自信地一通乱弹，从听觉效果上是能明显地听出差异的。若不能做到从普通音符流畅过渡到三连音，就无法进行弹奏，所以本周就来集中进行练习吧！特别是对于喜欢布鲁斯音乐的朋友来说，掌握这种节奏型可谓是必须的，所以千万别错过！



周四

check!

124
365



用 Funk 风格乐句理解带有休止符的三连音

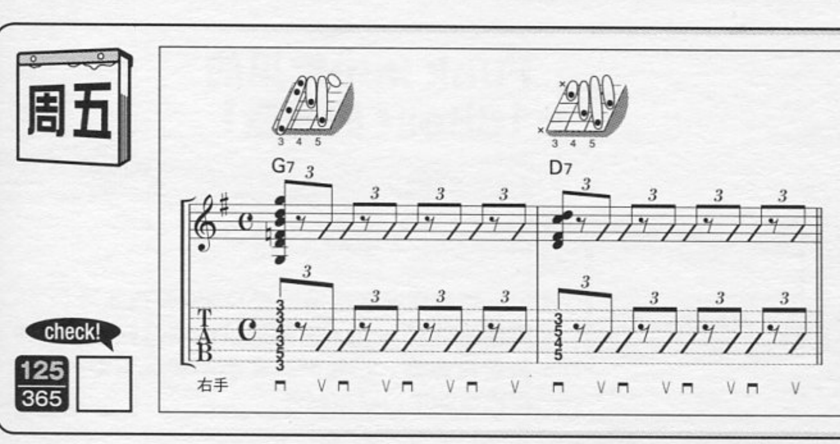
CD 0 : 42 ～　　♩=75

虽然休止符在 Funk 乐中经常出现，但如果三连音中的最后一个音符是休止符的话，弹奏起来是非常困难的。也许偶尔遇到一两次还能应付，但如果要反复弹奏持续出现的休止符还是很难的。就用今天的练习来提高你的注意力吧！

周五

check!

125
365



以 G 调布鲁斯风格的乐句练习省略了中间音符的三连音

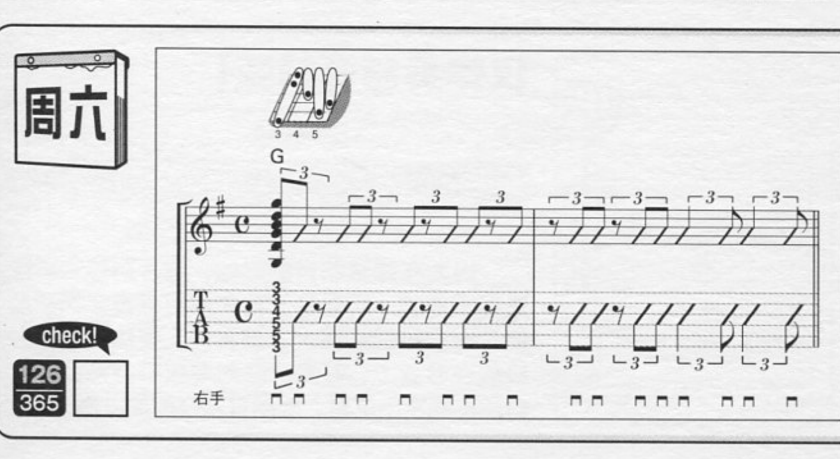
CD 0 : 55 ～　　♩=100

这是一个布鲁斯风格的乐句。当遇到三连音中间的休止符时，要做到完全制音，而右手则使用上下交替扫弦的形式来弹奏。弹奏时为了将音切断，可将按弦的左手轻轻松开，这样也会让切音变得更清脆。

周六

check!

126
365



各种三连音休止符混在一起！

CD 1 : 04 ～　　♩=70

四种三连音组合出现在同一个谱例中。因为全部使用拨片向下扫弦来弹奏，所以比较容易掌握节奏，但是要避免音符杂乱，并以抑扬顿挫的感觉来表现音符出现和停止的地方。



关于吉他琴弦的选择

吉他琴弦有很多种类可供选择，而作选择时的一个重要参数就是弦的粗细。

一般来说，吉他的弦越粗会使弹出的音越饱满，音量也越大。缺点是，弹奏粗弦需要有强健的身体，尤其是对手的握力是一个考验，所以这也是把双刃剑。

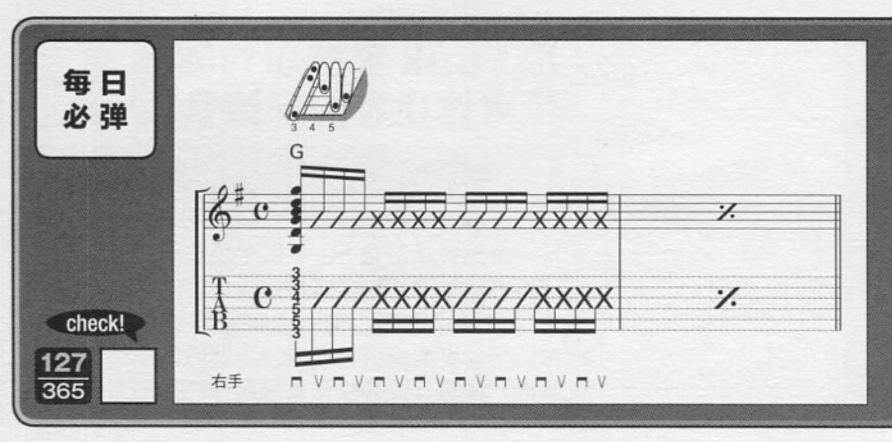
而细弦的特点就是会让按弦变得十分轻松，即使是女孩子也能轻松地进行按弦弹奏，但音就不够饱满，音量也会偏小。

在选择琴弦时，最好是综合考虑自己的手的形状以及握力的大小来做出选择。不要勉强使用粗弦，这样可能会导致弹奏和弦时有的弦无法发声或者左手很容易疲劳等问题，这样的话，用粗弦就没有带来一点好处了。在选择琴弦时，要以“能够轻松地按出和弦”来作为标准。琴弦的粗细，按照从细到粗的顺序，大致可以分为：Extra · Light · Gauge → Light · Gauge → Medium · Gauge → Heavy · Gauge 这几种。可以多尝试，找到最适合自己的！

扫弦强化

16Beat 的制音！

每日必弹



check!

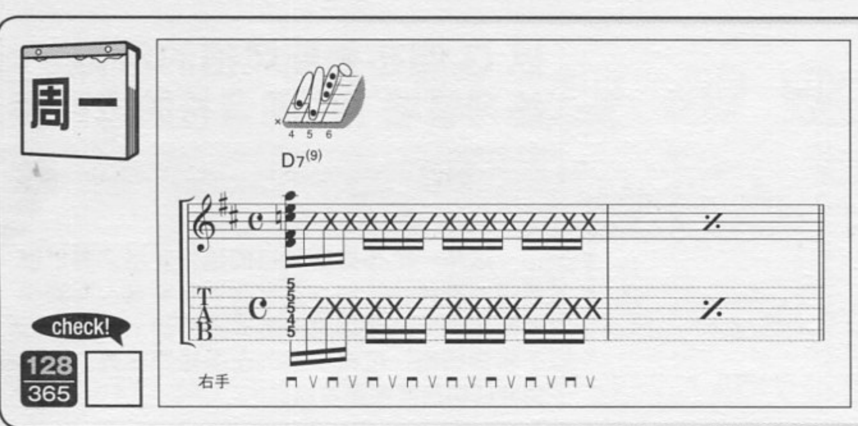
127/365

练习用右手弹奏 16Beat 的制音！

CD 0：00 ～	♩=90

右手持续采用下→上的顺序交替扫弦。等习惯了以后还可以加入强弱的区别，不过最开始还是请保持一定的力度扫弦。谱例中标注“×”的地方，扫弦时要将左手指轻放在琴弦上进行制音！

周一



check!

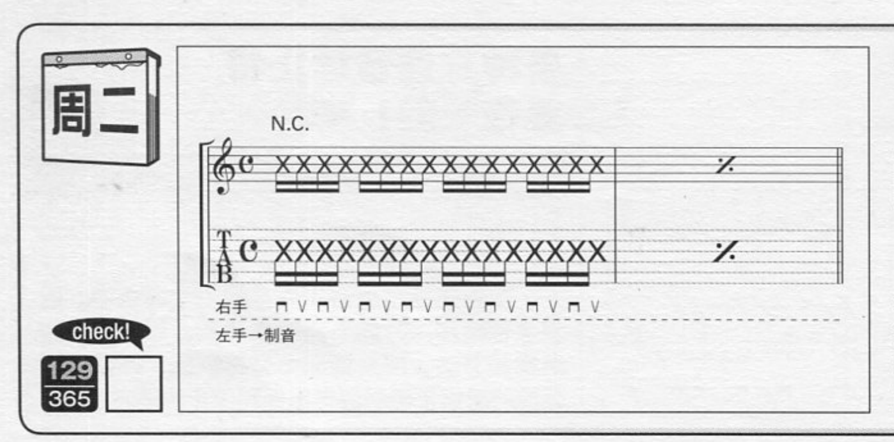
128/365

Funk 乐中常见的 16Beat 的制音！

CD 0：10 ～	♩=85

这是用左手保持按着 D7(9) 和弦练习 Funk 风格制音的乐句。请先确认好制音扫弦出现的位置再弹奏。扫弦时，左手不要远离琴弦，这样也有助于对琴弦制音。

周二



check!

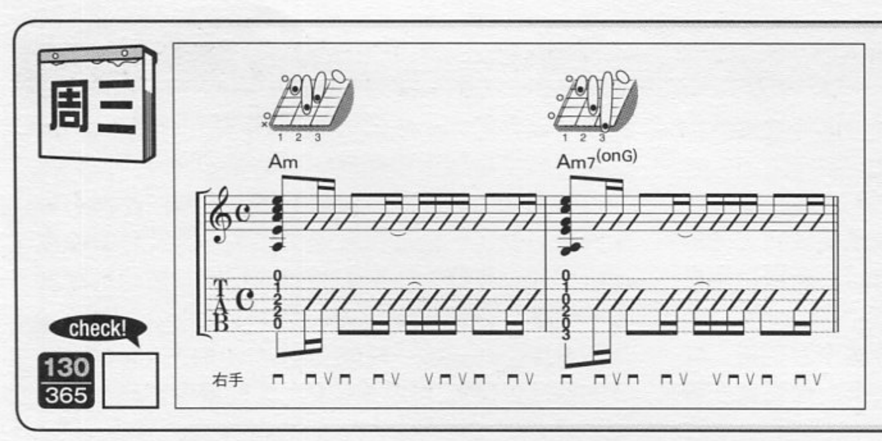
129/365

仅弹奏制音扫弦！

CD 0：22 ～	♩=120

因为在弹奏制音的时候，拨片刮弦的声音是很重要的，所以今天就来练习弹奏全部都是拨片制音扫弦的谱例。演奏时，要确保左手是轻放在琴弦上，并且，在对琴弦进行制音的同时还不能发出泛音，要用耳朵仔细加以检查！

周三



check!

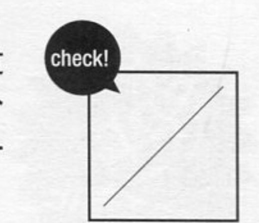
130/365

原声吉他风格的十六分音符

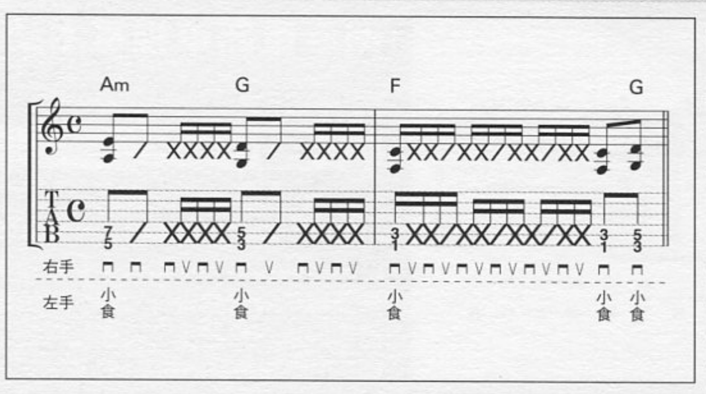
CD 0：30 ～	♩=90

八分音符与十六分音符混在一起，是在原声吉他的伴奏中常见的形式。右手仍然要保持 16Beat 的节奏上下交替扫弦，弹奏时注意不要让右手停下！

弹奏十六分音符制音的关键，就在于右手要保持柔软放松的状态。扫弦时如果右手太过僵硬，那么当拍速达到每分钟 120 拍左右时就会很容易感到疲劳。要想轻松地应对低于每分钟 120 拍的拍速，重要的是让右手的手腕从一开始就保持放松的状态。要一边弹奏制音，一边确认自己右手的用力程度！





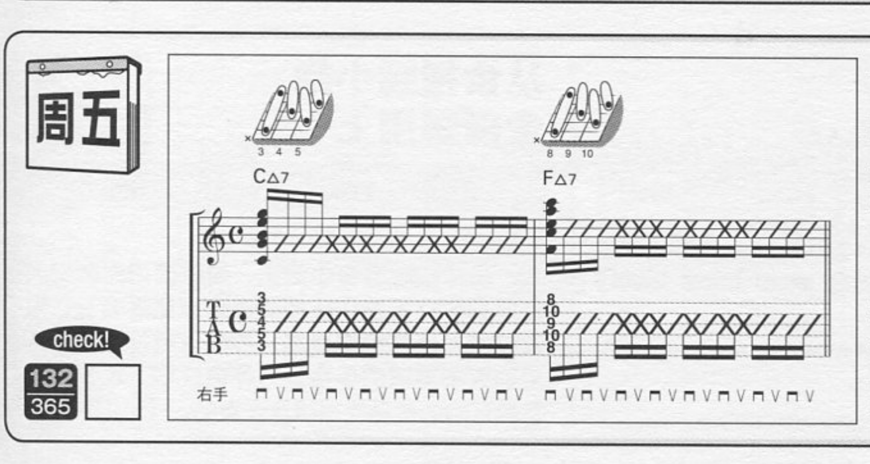




摇滚乐风格的殿堂级硬派制音

CD 0：41 ～ ♩=75

这是在摇滚乐中堪称超经典的制音乐句。左手仅使用食指和小指来按强力和弦，右手则保持十六分音符的节奏扫弦。①弦至④弦都是不能发声的，所以弹奏时要用左手将它们彻底消音！

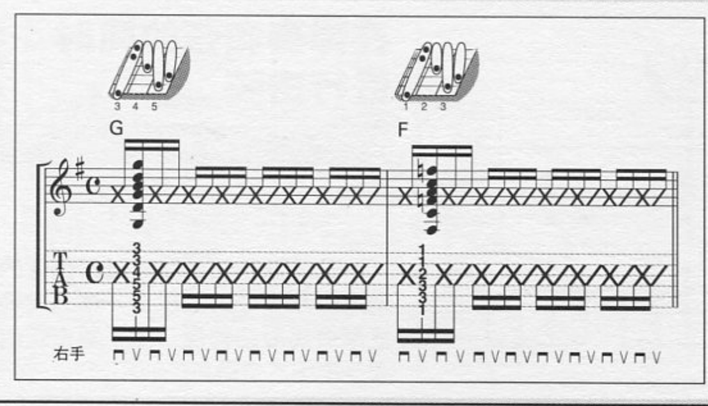


体会流行乐风格的轻快制音

CD 0：54 ～ ♩=85

弹奏流行乐不像弹奏摇滚乐那样，要用很大的力气去扫弦，最理想的状态是用拨片的尖端轻轻地与琴弦接触，进行轻快的制音。弹奏出的音色是非常重要的，要用耳朵检查自己弹奏的声音是否干净。







用 Ska 风格的节奏强化十六分音符制音！

CD 1：05 ～ ♩=90

Ska 风格的音乐要求重音落在反拍上，所以要在制音与和弦音之间来回交替弹奏。要做到每次扫弦都用相同的音量和感觉统一地弹奏出来！右手要保持松弛，并以正确的扫弦方向来上下运动。



笔者的扒带经验（上篇）

经常听到有人抱怨，说“无法做到用耳朵扒带”。那今天就来谈谈关于扒带的一些经验吧。我自己在刚开始弹吉他那会儿，耳朵的扒带能力也是还没有发展起来，即使听到了曲子，也不能清楚地知道是由那些声部组成的。但是，因为那时仅仅是个中学生，根本买不起自己喜欢的曲子的曲谱，所以只能靠自己的耳朵来扒带。

也不知道应该从哪方面开始入手锻炼扒带，就先从 Beatles、Southern All Stars 等这些乐队的歌曲中扒和声开始。也曾有过，自以为可以完全弹奏下来并在家人面前表演，结果却不知怎么和声完全对不上而被大家嘲笑的糗事。

后来就到琴行去，在书架上出售的乐谱书中寻找扒带的“正确答案”。由于买不起书，只能在店里站着读，并拼命背书上的谱子，好回家后再在吉他上弹奏（其实到家后又都忘光了），总之尝试过各种各样的笨办法。从那之后，感觉自己逐渐地掌握了一些扒带的诀窍……未完待续（见第 25 周）！

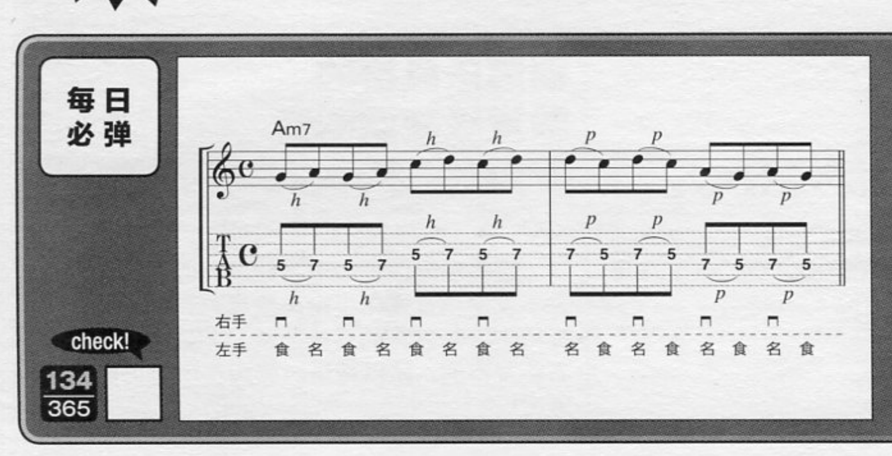
CD TRACK 20

拨片弹奏 三指拨弦 四指拨弦 特殊指法



击、勾弦强化训练周!

每日必弹

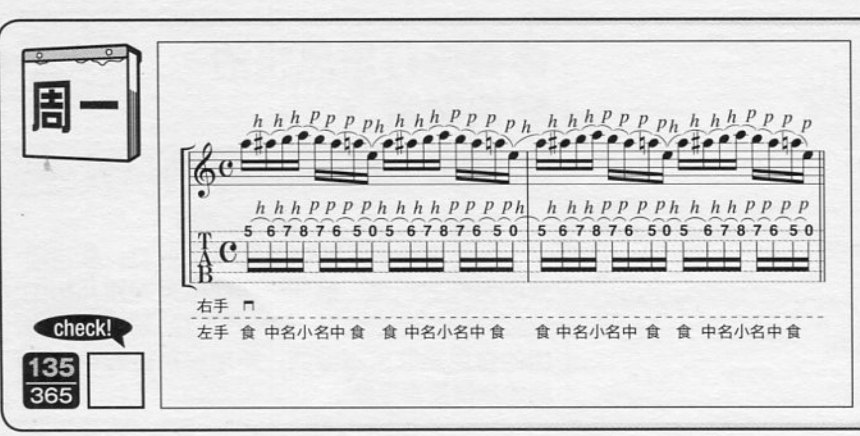


彻底重新审视基本动作

CD 0：00～ ♩=85

在进行击弦弹奏时，关键是不将手指抬得过高而能强有力地击弦。勾弦弹奏的要点，则是要将手指弯曲进行勾弦。本乐句就是用来让你彻底重新检验击、勾弦技巧的。在弹奏时要确认没有弹响其他的琴弦！

周一

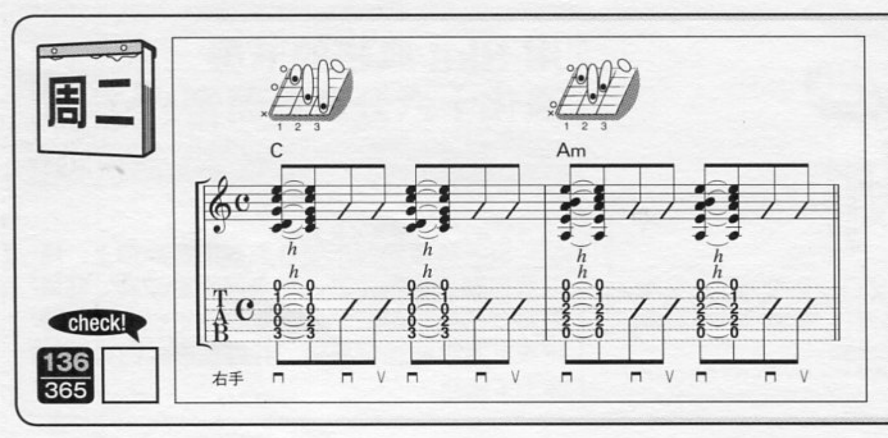


从食指到小指全部都用上

CD 0：11～ ♩=80

虽然实际演奏中的击、勾弦使用无名指的情况居多，但是让其他的手指都能具有击、勾弦的能力也是很重要的！要反复进行练习，直至消灭不灵活的手指。另外请注意，本乐句只有最开始的音是使用拨片弹奏的。

周二

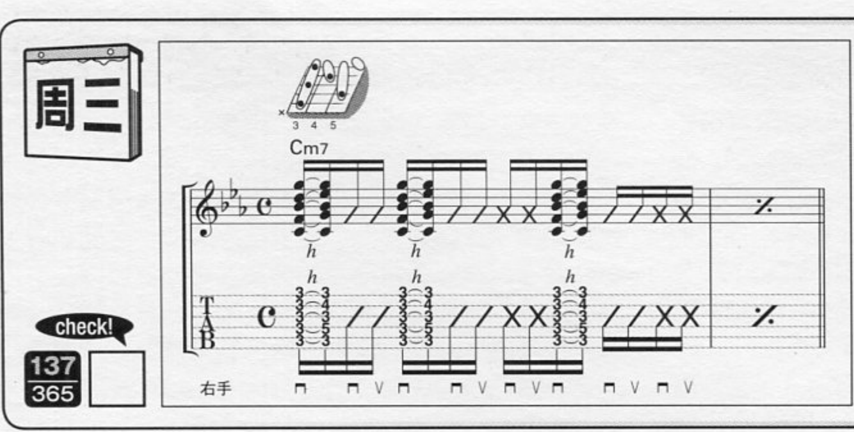


在弹奏和弦的同时进行击弦

CD 0：23～ ♩=96

在弹奏和弦的同时进行击弦的奏法。最开始可以从像今天的乐句一样简单地开始练起，逐渐提高复杂程度。除了要击弦的手指外，其余手指均不要动！

周三

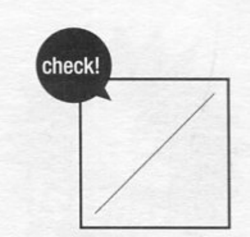


西海岸摇滚风格的经典乐句

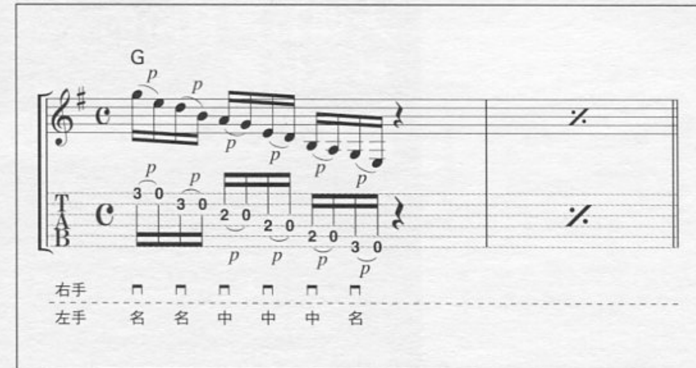
CD 0：34～ ♩=90

这是一个以根音在⑤弦上的 Cm7 和弦指型为基础、使用中指和无名指击弦的经典乐句。右手持续以 16Beat 的节奏弹奏连续制音时，可以用左手来控制音符的时值。请先从慢速开始练习。

不用拨片拨弦，仅靠左手的击弦和勾弦来弹奏，能产生与使用拨片或者指弹拨弦完全不同的轻柔音色，所以这是一种可以丰富吉他音色的演奏技巧。另外，因为多使用击、勾弦技巧，能够减少拨片拨弦的次数，也就减轻了右手的负担。为了能做到随心所欲地击、勾弦，就让我们从最普通的开始练习吧！







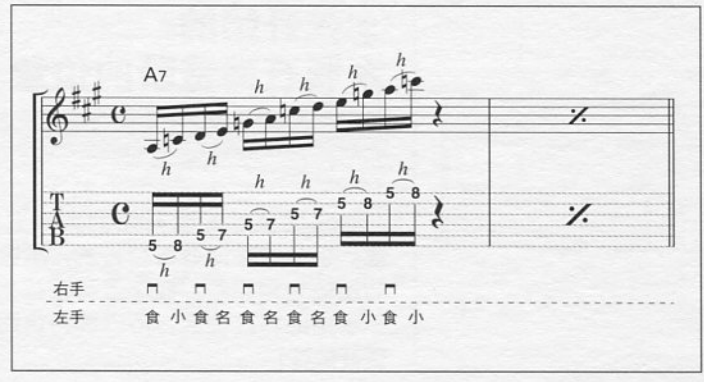
check! 138/365

加入了空弦音的勾弦

CD 0:44～ ♩=100

这是一个从①弦飞流直下至⑥弦弹奏G大调五声音阶的经典乐句。因为要在拨弦与左手指勾弦之间来回切换，所以一定要保持稳定的节奏。注意每个音的时值要保持均等！





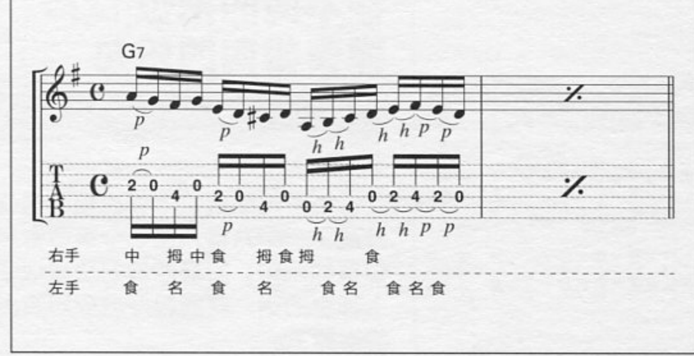
check! 139/365

布鲁斯风格的上行乐句

CD 0:54～ ♩=100

这是一个从⑥弦到①弦使用击弦技巧弹奏a小调五声音阶的上行乐句。要确保弹奏时将多余的音进行消音。同时，与“周四篇”要求一样，要保持稳定的节奏。





check! 140/365

用乡村乐风格乐句掌握连续击、勾弦技巧！

CD 1:03～ ♩=95

击、勾弦技巧对于演奏乡村乐风格来说是必不可少的。乡村乐中的超快速弹奏也是由这些细小的技巧组合而成的。右手要使用三指拨弦来弹奏！

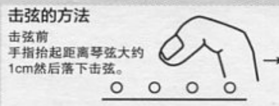


更有效地进行击、勾弦

虽然在击弦时，手指要像锤子一样击打琴弦，但如果手指抬起过高的话，就会导致击打点的不确定，也就是手指每次击打琴弦的位置都发生变化。所以最好是保持手指离琴弦的高度在1cm以内，然后进行快速的击弦动作。这样才能弹奏出击打位置相对固定、声音稳定的击弦音。要好好检查自己的动作。

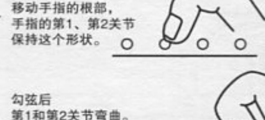
勾弦时，不是要让手指离开琴弦，而是要用指尖向手指根部弯曲的动作，同时这样也更容易传递出勾弦的细腻感觉。下图显示的，就是勾弦后手指的位置。

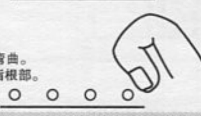
击弦的方法
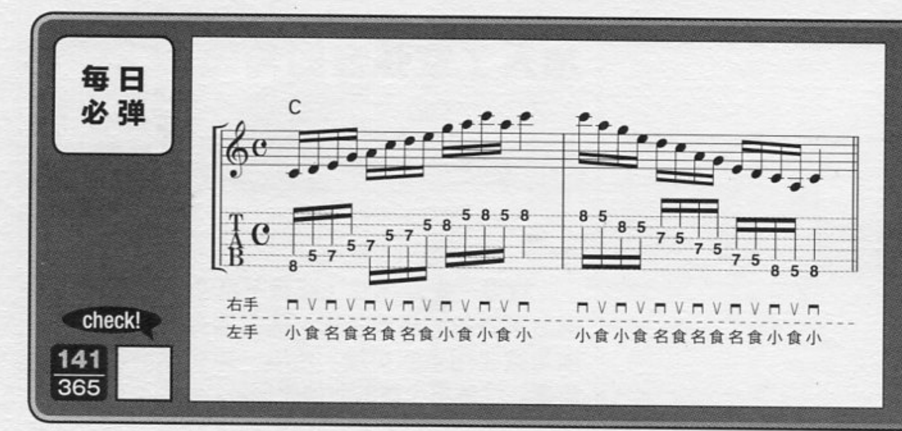




勾弦的方法







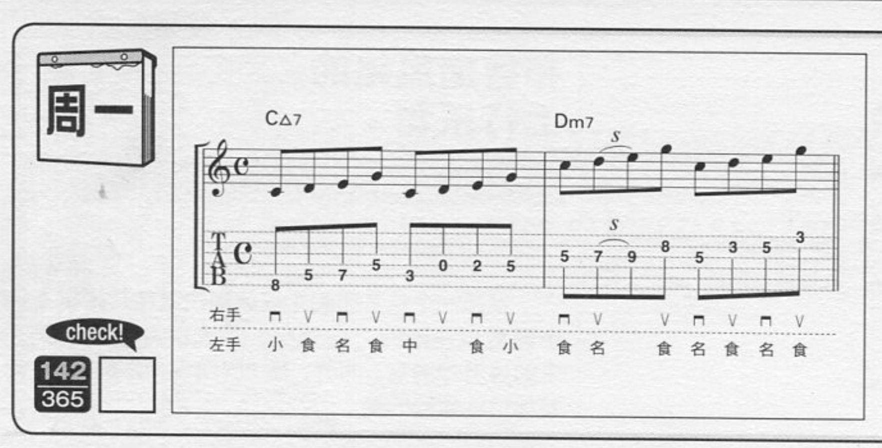
弹奏大调五声音阶！



大调五声音阶的基本位置

CD 0：00 ～	♩=86

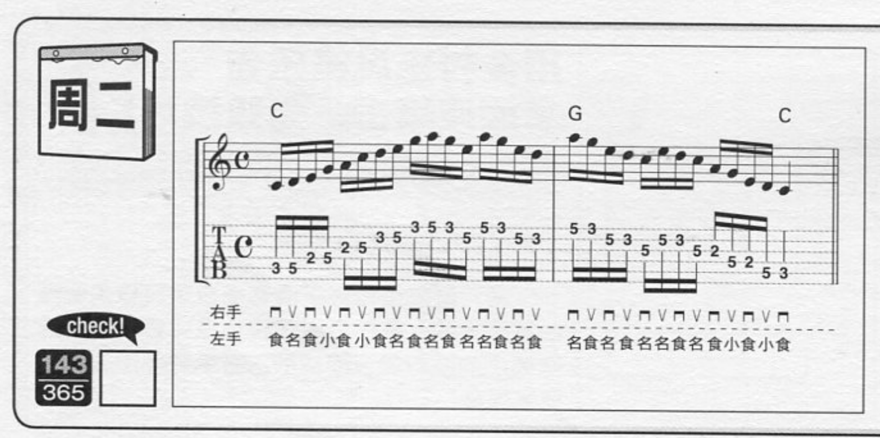
这是在①弦和⑥弦之间来回上行与下行弹奏的乐句。要点是要用小指按8品，所以要将小指伸开来按弦。与弹奏的速度相比，要更加重视按弦的准确度。



⑤弦开始的大调五声音阶的位置

CD 0：11 ～	♩=90

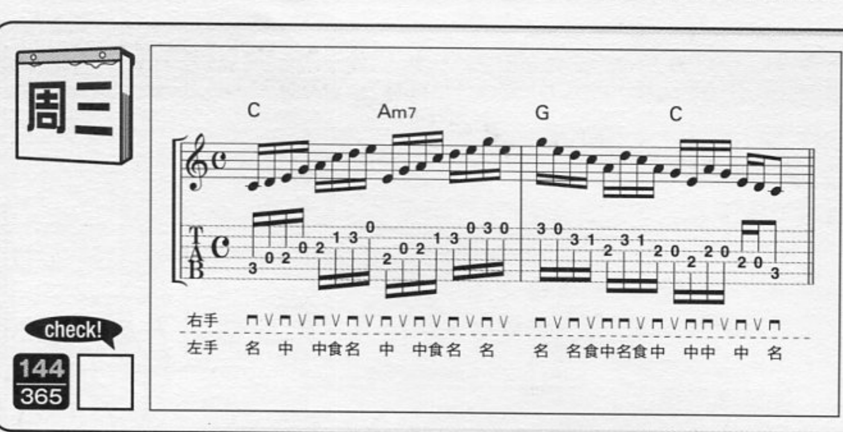
来记住从⑤弦开始的大调五声音阶的位置！手指的移动有各种方式，本谱例中所使用的是较为常见的。在②弦和③弦上弹奏时，由于手指的跨度较大，所以要将食指和小指快速张开按弦！



在不同的把位弹奏相同的乐句

CD 0：22 ～	♩=80

在不同的把位上弹奏相同的旋律，同时还升高了一个八度，是一个很适合拿来记忆指板位置的乐句。如果能做到快速地在不同的把位上弹奏的话，就能很好地应对演出时吉他断弦的问题了。

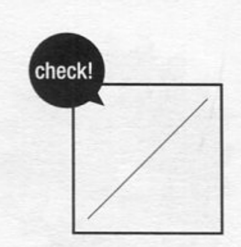


使用空弦音弹奏大调五声音阶

CD 0：34 ～	♩=85

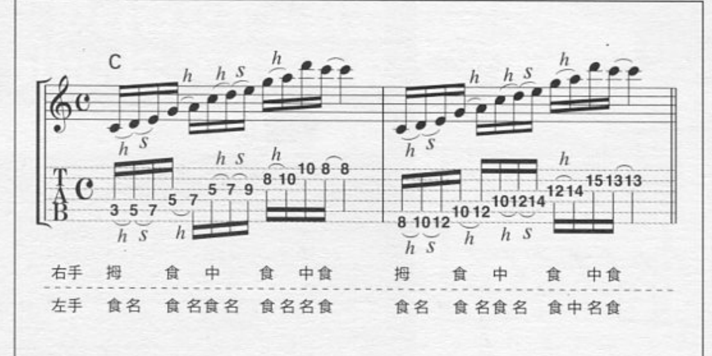
这是主音在⑤弦上的另一种大调五声音阶的形式。因为用到了空弦音，所以很多人可能就顺势弹成了单纯的大调音阶了吧，请忍住，不要弹奏“发”和“西”音！

要掌握指板上所有音符的位置是很难的。也许最好的方法，就是用反复弹奏大调五声音阶的方式，来帮助记忆指板位置。所以不管怎样，先将困难暂时放到一边，尝试用弹奏的方式来记忆音符在指板上的位置吧！





check! 145/365



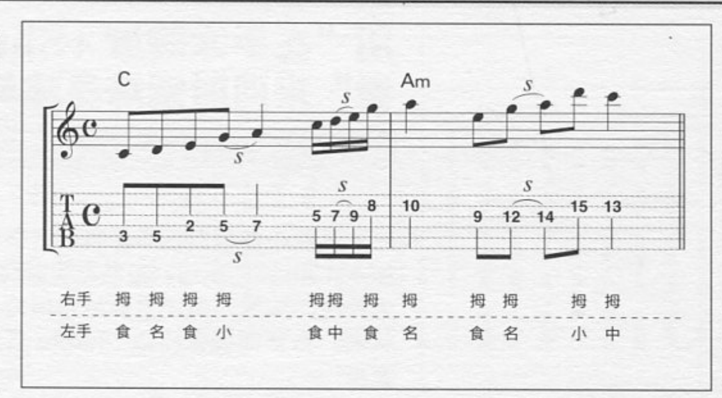
加入了滑弦和击弦技巧的乐句

CD 0：45～ ♩=90

这是在实际演奏中经常被用到的乐句，此处仅使用大调五声音阶来弹奏。由于多处用到了击弦和滑弦技巧，所以这个乐句可以说更具实践性。右手使用手指拨弦，要找到是在弹奏单音的感觉！



check! 146/365



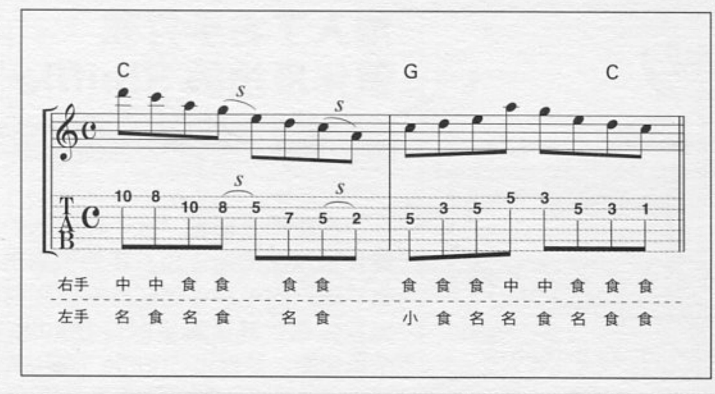
非常具有旋律性的 Solo 乐句

CD 0：56～ ♩=100

这是将迄今为止弹过的所有大调五声音阶串在一起，几乎用到了全部指板位置的 Solo 乐句。以后如果遇到了弹奏时不清楚该使用哪个把位的情况，可以再回过头重新看看本周的谱例！



check! 147/365



扩大指板使用的范围

CD 1：05～ ♩=90
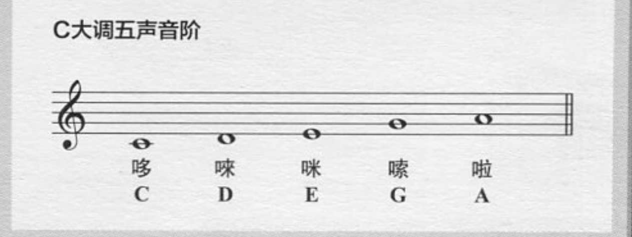
这是一条以②弦 1 品的“哆”音为目标，在指板上大范围弹奏的乐句。由于使用了滑弦技巧，并将五声音阶常用的纵向移动变成了横向移动，所以能给你的演奏带来不一样的感觉。这也是一种很重要的移动方式。



确认大调五声音阶中的音符！

今天就来以 C 音为基准讲解何谓“大调五声音阶”。将 C 大调音阶（即“哆、唻、咪、发、嗦、啦、西”）中的“发”和“西”去掉后，就成了 C 大调五声音阶（即“哆、唻、咪、嗦、啦”）。在五声音阶的演奏中，如果加入了“发”和“西”音的话，有时会产生奇怪的音响，所以还是要从最开始就把这两个音去掉，这样才能安心地演奏！

重复一遍，所谓“五声音阶”，就是将位于音阶中第四位的“发”音和第七位的“西”音去掉后形成的音阶形式！

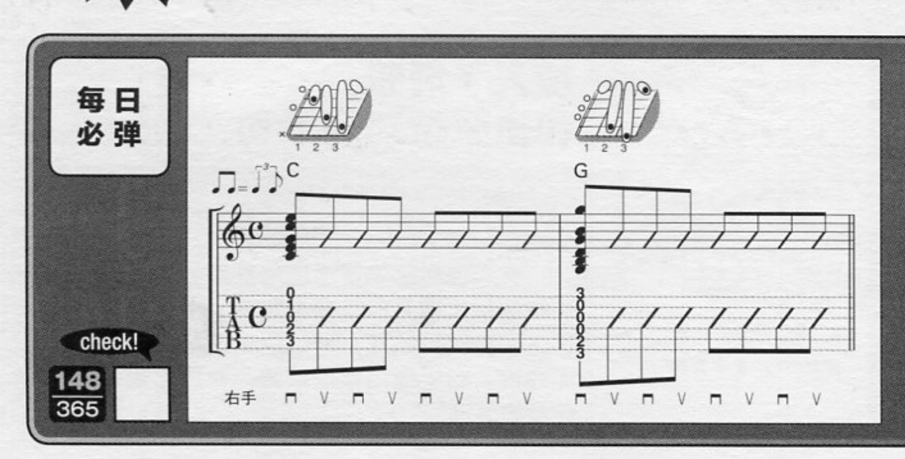


第22周



不再害怕演奏 Shuffle 节奏

每日必弹



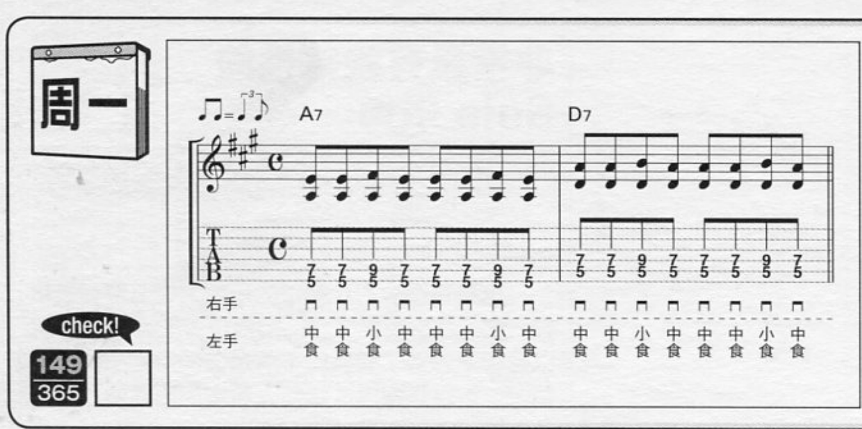
check!
148/365

拨片上下交替扫弦 弹奏基本的 Shuffle 节奏

CD 0：00 ～ ♩=90

注意，在谱例左上角出现的“八分音符＝三连音”的标记，表示要用Shuffle节奏来弹奏！所以不能用普通的八分音符形式，而是要以一种跳跃式的节奏来弹。没有这个标记的话，这个乐句就不好听了……。

周一



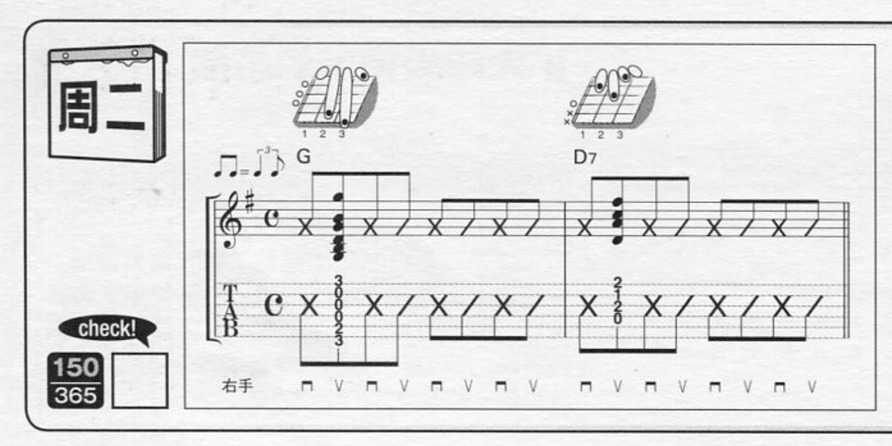
check!
149/365

用“左手大跨度＋Shuffle 节奏”来同时锻炼身体与头脑

CD 0：11 ～ ♩=100

这是布鲁斯音乐中特有的、在强力和弦中加入 13th 音的乐句。虽然左手需要痛苦地进行大跨度的按弦，但还是要尽量保持一个放松的状态。右手则要保持以 Shuffle 节奏进行扫弦演奏！

周二



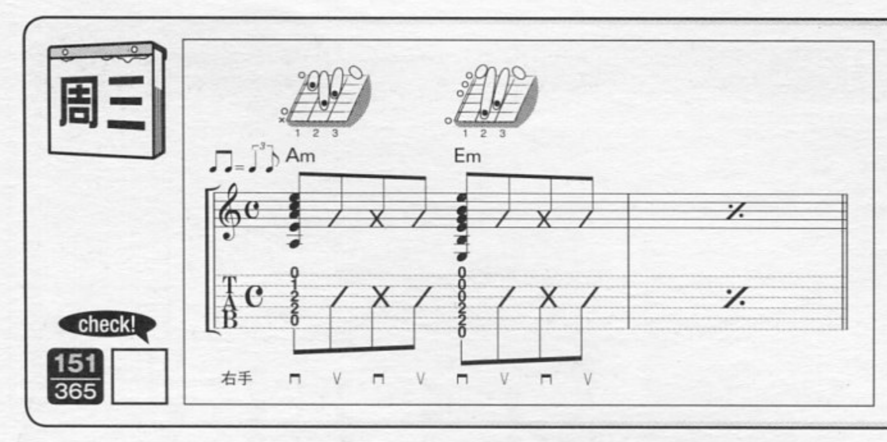
check!
150/365

加入了右手打弦 强化反拍的 Shuffle 节奏

CD 0：20 ～ ♩=92

在正拍上出现“×”标记的地方，需要在拨片拨弦的同时，用右手的侧面击打琴弦，发出“啪”的一声。而在反拍时则要清楚地弹奏出和弦音，并让右手保持 Shuffle 节奏。在这个乐句中，要强化 Shuffle 节奏中的反拍。

周三



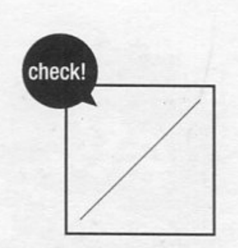
check!
151/365

民谣弹唱风格中的 percussive 奏法

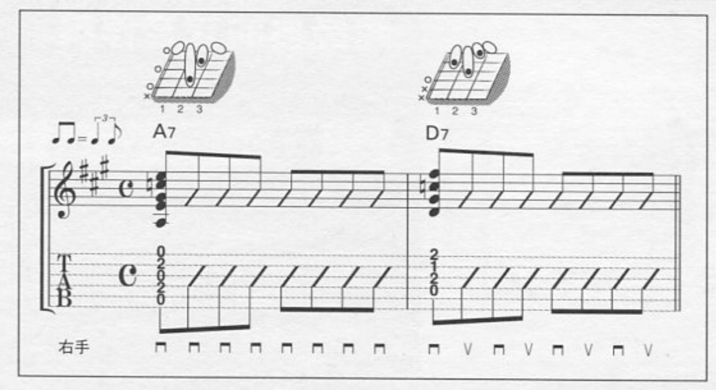
CD 0：31 ～ ♩=85

在第 2 拍和第 4 拍时加入打弦音的奏法，可以说是民谣弹唱风格中的必备技巧。自己一个人弹唱时，使用这种奏法，就能让和弦音与打击音交相呼应，效果会非常好！当然，还是要以 Shuffle 节奏来演奏！

Shuffle 节奏、跳跃节奏、三连音、布鲁斯等等这些都是一听就避之不及的高难度节奏型。为了以后能够轻松应对 Shuffle 节奏，就让这一周都沉浸在 Shuffle 节奏中，使身体感知这种节奏类型！







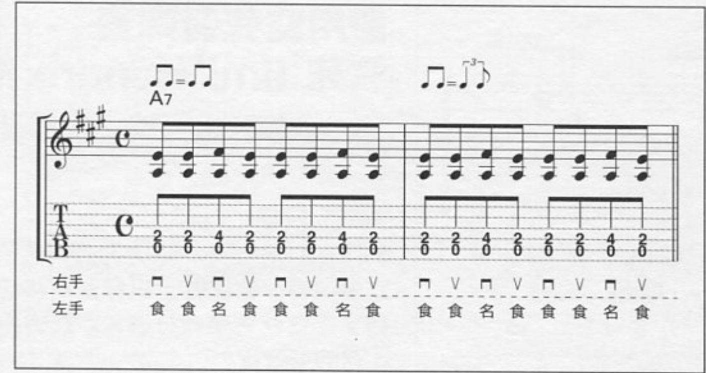
拨片从连续向下扫弦过渡到上下交替扫弦

CD 0：42～ ♩=110

这是在第 1 小节全部使用拨片向下扫弦，而第 2 小节使用拨片上下交替扫弦，练习拨片变化的扫弦乐句。使用 Shuffle 节奏来弹奏，并且在变化扫弦方式时，也要注意保持节奏稳定。

check! 152/365





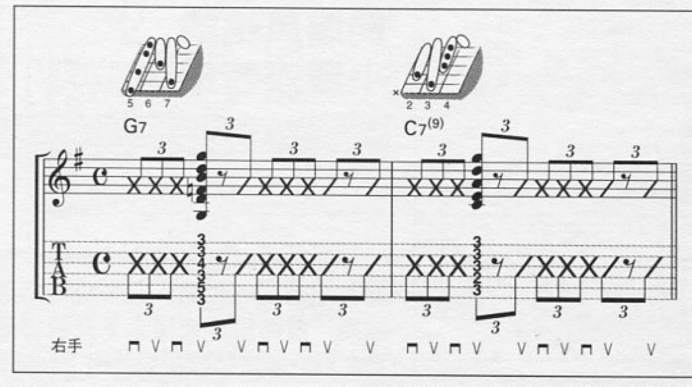
改变节拍感觉的醒脑乐句！

CD 0：51～ ♩=90

在第 1 小节使用普通的八分音符节奏来扫弦，而第 2 小节则要使用 Shuffle 节奏来弹，属于每小节改变一次节拍感觉的练习。如果你对节奏的意识还不够的话，是无法弹奏的哦！加油吧！

check! 153/365





弹奏快速三连音制音的乐句

CD 1：01～ ♩=120

这是在每分钟 120 拍的速度下，弹奏三连音制音的乐句。要点是在第 2 拍和第 4 拍时，采用拨片上拨的形式弹奏。要仔细分清楚哪里是要弹奏的，哪里是不要弹奏的！

check! 154/365



吉他小知识：琴弦的历史

本周练习的是在布鲁斯音乐中常用到的 Shuffle 节奏型。布鲁斯音乐有着悠久的历史，而今天我们就来简单说说同样悠久的——吉他发展史吧。

现在主流的原声吉他，使用的都是被称为“钢弦”的金属材质琴弦。但是在原声吉他发展到现在这个样子之前，占据主流地位的，是古典吉他和其他西班牙式吉他。由于这些吉他使用的都是被称为“gut”材质的琴弦，所以也叫“gut 吉他”。gut 其实就是牛或羊的肠子，但是由于其有一定气味并且价格较高，到了现代才被具有相似性质的尼龙材料所代替。顺便说一下，网球拍的拍面也是一样，使用的是“gut”材质，即牛或羊的肠子。

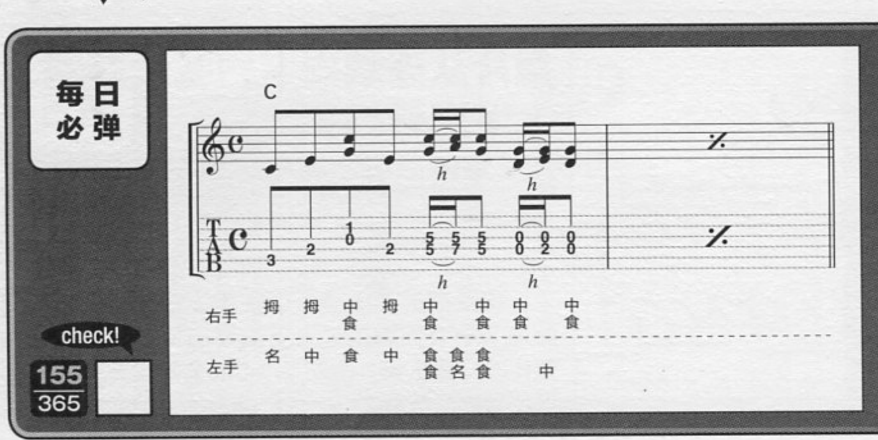
20 世纪初期，在美国开始流行用吉他来演奏布鲁斯、爵士以及乡村乐，所以能够带来更大音量的钢弦也随之普及开来，而制造这种琴弦的原料，主要是铁和铜。

当然，即使是现在，也还是有一些古典弦乐器使用的是真正的 gut（羊肠）哦！



弹唱必会的双音伴奏！

每日必弹
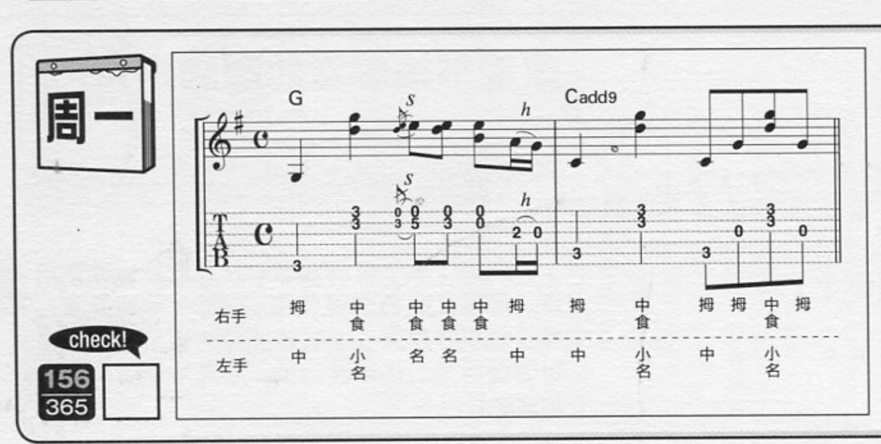


check! 155/365

超经典的双音伴奏

CD 0：00～	♩=80

这是在弹奏完C和弦的分解和弦后，接着使用击弦技巧弹奏双音乐句的形式。为了在弹奏双音乐句时，不破坏之前和声的气氛，要牢记演奏的品柱和把位，做到在任何时候，都能如此弹奏C和弦！

周一



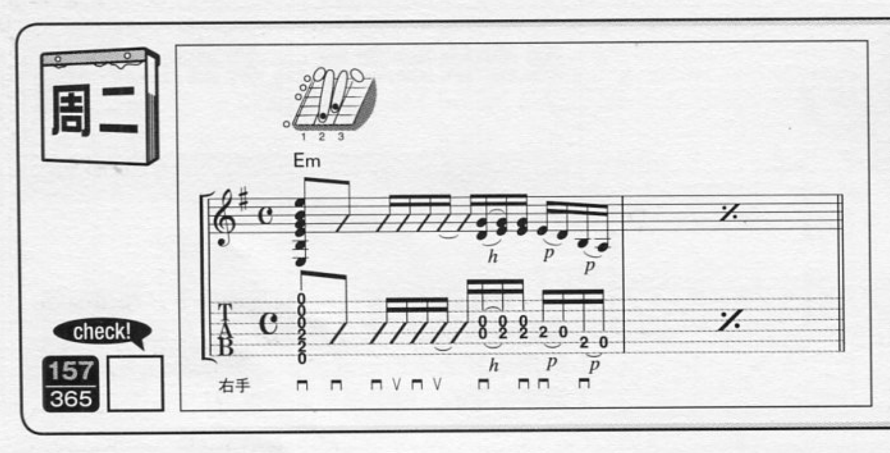
check! 156/365

使用空弦音弹奏气死Jimi Hendrix的双音！

CD 0：12～	♩=86

在G和弦中，以大调五声音阶为主，进行双音弹奏。在②弦上进行滑弦移动时，如果碰到了①弦就会使音符消失。在弹奏时注意保持①弦的空弦音。

周二



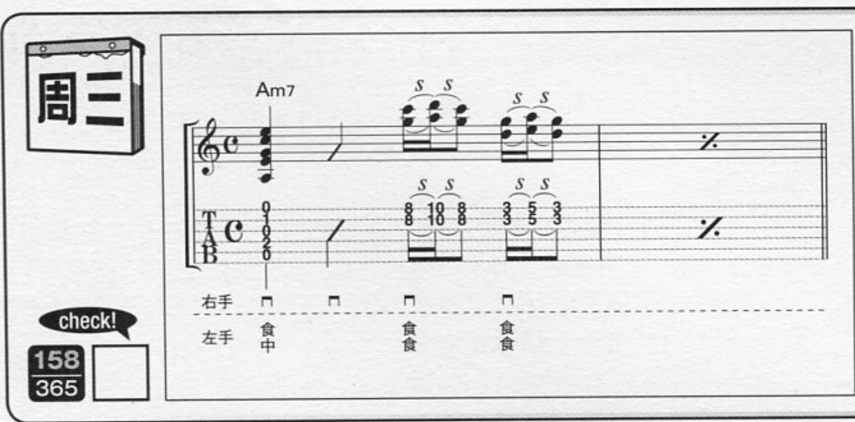
check! 157/365

民谣风格的小调双音乐句

CD 0：23～	♩=90

今天的课题是将一个乐句分为前半段要弹奏灰暗的Em和弦、后半段则使用双音技巧。注意，前两拍都使用上下交替扫弦，而在切分音之后，则全部改用拨片向下扫弦！

周三



check! 158/365

加入了滑弦技巧的双音乐句

CD 0：33～	♩=85

在弹完和弦后，使用滑弦技巧弹奏双音。与过分强调“应该怎么弹出来”相比，若能干净且随意地弹奏的话，反而会使你演奏的帅气感倍增哦。在滑弦时，手指不要太过用力！

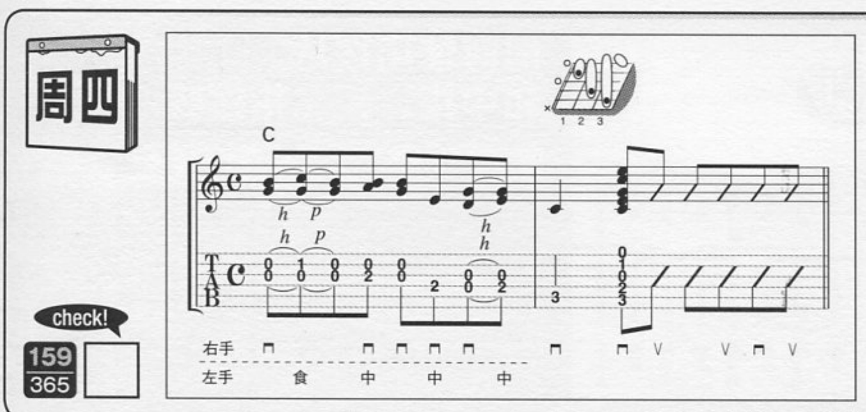
在弹唱或者吉他独奏中，往往需要在一把吉他上同时弹奏低音部与和弦，虽然只是弹奏和弦也是 OK 的，但如果时间够的话，在演奏中加入双音乐句，又会是怎样的效果呢？演奏时，突出这种能够表达和弦感觉的双音乐句，可让伴奏富于变化，并使你的吉他演奏更上一层楼！

check!

周四

check!

159/365



乡村乐风格的 Intro 乐句

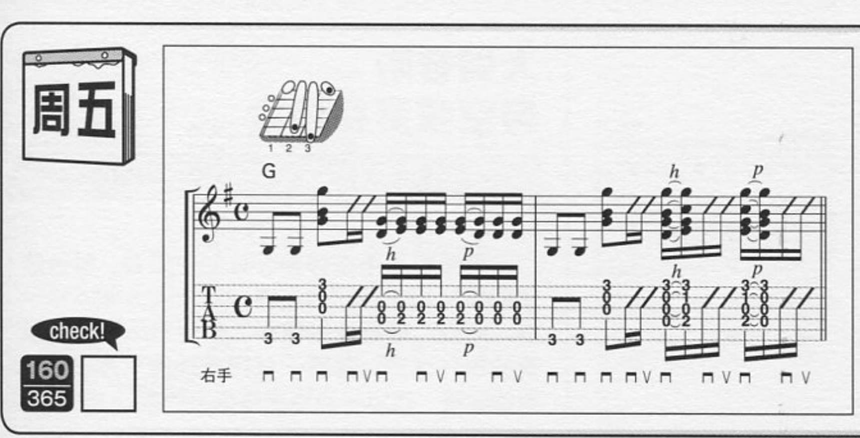
CD 0：45～　♩=98

这是在乡村音乐的 Intro 部分中很常见的双音乐句。特点是：不是一上来就立刻弹奏和弦，而是只使用了空弦音以及和弦中的部分音，然后再导入和弦的演奏。

周五

check!

160/365



练习双音逐渐增加的乐句

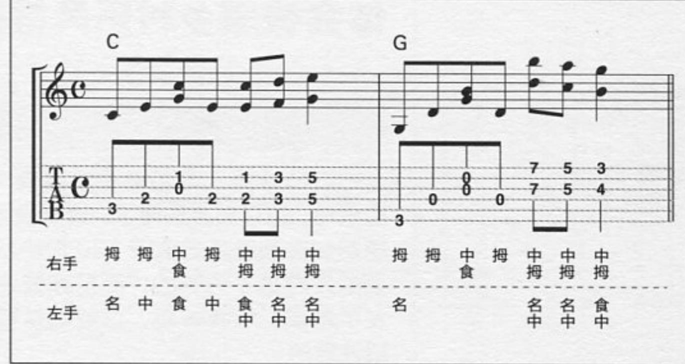
CD 0：55～　♩=85

这是在吉他弹唱中常出现的双音乐句形式，左手要保持持续按住 G 和弦，只运动中指和食指来按出双音。弹奏时要注意，第 1 小节与第 2 小节中的双音是不一样的！



check!

161/365



正确弹奏跳跃节奏的双音乐句

CD 1：06～　♩=90

右手使用三指拨弦弹奏和弦与双音组合的乐句。在弹奏完和弦后，随之派生出跳跃节奏的乐句。要用右手拇指与中指来弹奏双音。



弹奏双音乐句的高手

本周所练习的双音乐句技巧，很久以来就作为一种经典风格而应用于许许多多艺术家的作品中。在演唱的间隙，稍微加入一些双手的弹奏，虽然这样的演奏技巧看起来并不引人注目，但吉他界也有能全面使用这一技巧的艺术家，今天就来介绍其中的一位。

Jimi Hendrix 虽然主要弹奏的是电吉他，但却能将双音技巧巧妙地融入到实际的演奏中。其代表曲目 *Little Wing*，即使你弹奏的是原声吉他，也是非常值得一听的。也许能让你找到弹奏原声吉他的新方向哦！

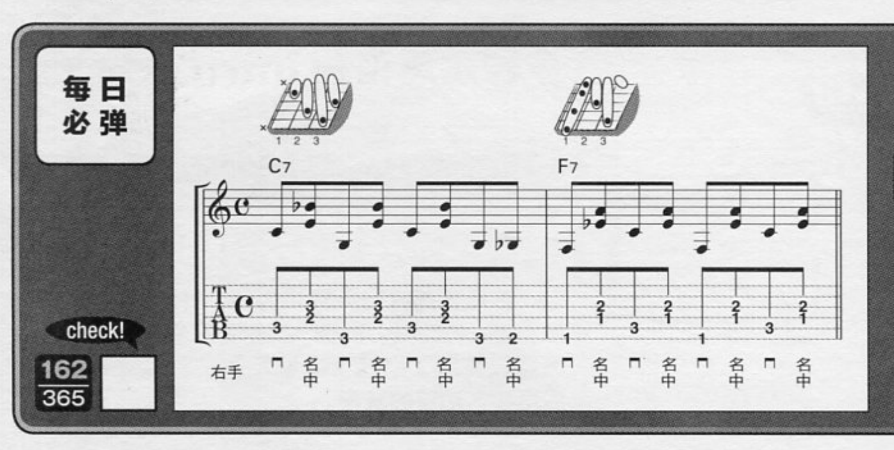


◀ *Axis: Bold as Love* / Jimi Hendrix



用乡村乐风格乐句提升你的技巧!

每日必弹

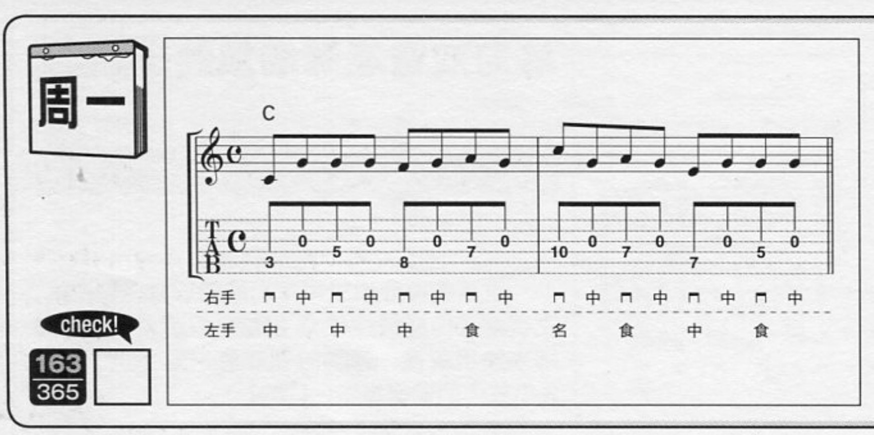


同时使用拨片和中指、无名指拨弦

CD 0：00 ～	♩=90

右手要用到拨片、中指和无名指来拨弦。一定要先习惯这种弹奏方式。反复练习谱例中的两个和弦，直到能流畅地进行弹奏。同时，要注意到低音声部的音符是在不规则地移动。

周一

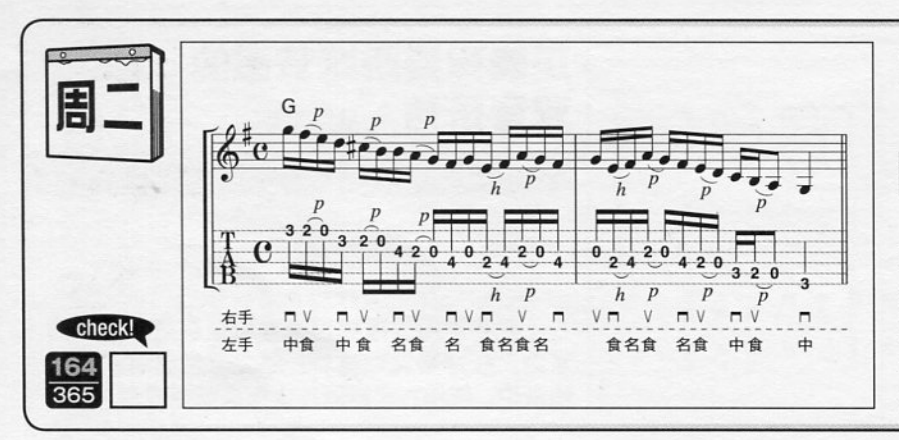


大调音阶与空弦音相组合

CD 0：11 ～	♩=100

仅用右手中指弹奏③弦的空弦音，其余则使用拨片来弹奏。因为要在指板上大幅移动手指，所以，最好在按弦时，要清楚地知道所弹奏的是什么音。想要一气呵成弹奏下来可能会有些困难，可以一点点慢慢练习弹奏。

周二

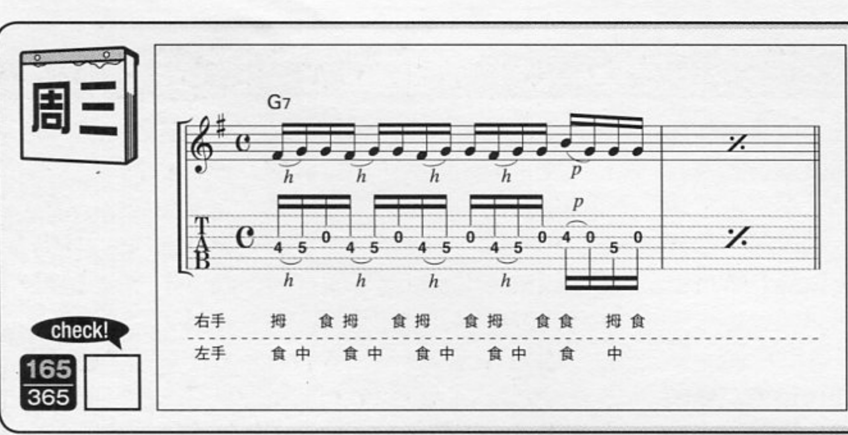


体会快速乡村乐风格拨弦

CD 0：20 ～	♩=120

以每分钟 120 拍的速度弹奏 16Beat 节奏的乐句，可以算是速弹了。请从慢速开始练习，逐渐加快速度直至达到 120 拍的目标。拨片拨弦的方向是不规则的，而且在很多地方用到了左手的击、勾弦技巧，这些都是在弹奏时要加以注意的!

周三

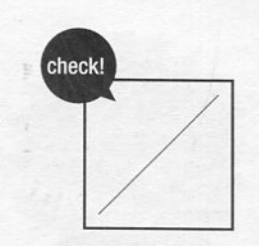


混合节奏的乡村乐风格乐句

CD 0：28 ～	♩=90

以十六分音符弹奏一组三个音的乐句，要点是每组的第一个音与节拍是稍稍错开的。别忘了用脚以 4Beat 节奏来打拍子，保持节奏稳定!

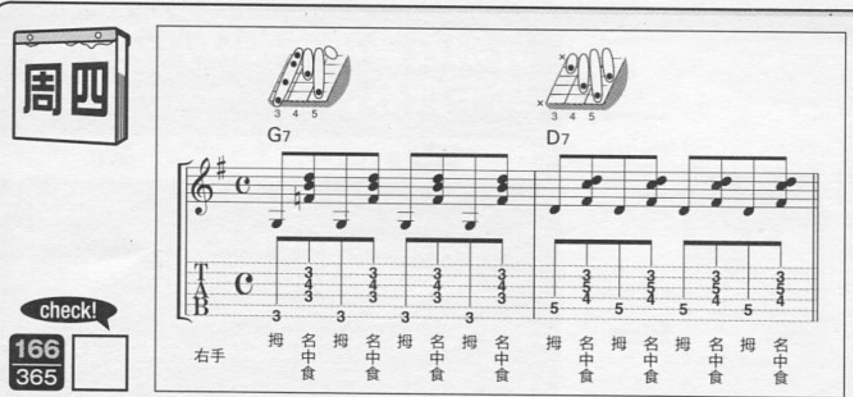
你知道吗？以乡村乐的技巧标准来看，到处都是超级笨拙的吉他手。因为乡村乐所使用的是具有独特感觉的音阶，右手也是拨片与手指同时使用，这都使得演奏变得更加复杂。本周就以提升技巧为目标，来尝试弹奏乡村乐吧，同时也可以享受到弹奏乡村乐的一点点乐趣。



周四

check!

166
365



学习左手的制音绝技

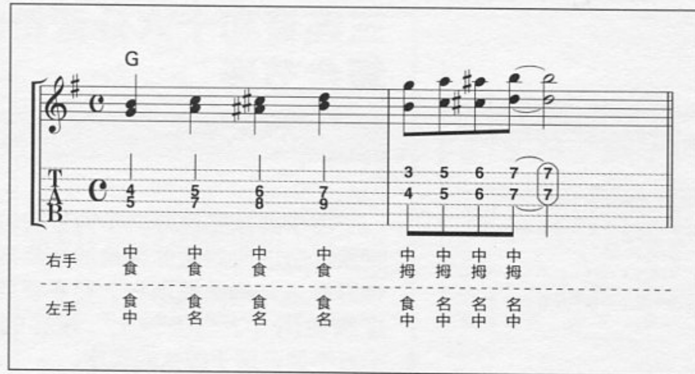
CD 0:39～ ♩=95

右手使用四指拨弦来弹奏。注意，当在②弦至④弦上弹奏时，左手要迅速进行制音，发出比实际的音符更短暂的“洽！”的一声。要将左手轻放在琴弦上！



check!

167
365



练习双音和音的移动
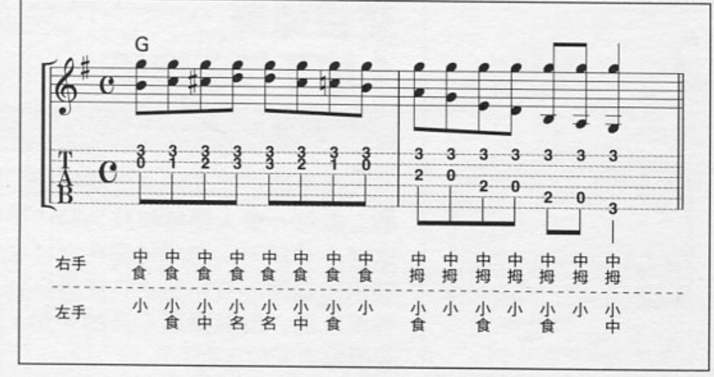
CD 0:49～ ♩=98

本乐句中，是由两个音符组成和音并在琴弦上横向移动的经典乐句。虽然今天只练习了在G和弦上的演奏，但如果能掌握在其他各个和弦上进行演奏的方法的话，就可以在任何情况下使用了。



check!

168
365



一直保持小指按弦的状态弹到最后

CD 0:59～ ♩=84

整个乐句要一边用小指持续按住①弦3品，一边在其他弦上进行弹奏。要想自由地控制小指，重要的是，手指要能独立的运动。所以在平时的弹奏中，要有针对小指独立性进行锻炼的意识。



使用音叉来调音

你知道音叉吗？虽然现在已可用非常便宜的价格买到夹在琴头上、简单易用的调音表了，但是在过去，调音表可是个非常昂贵的东西。所以人们通过敲击用金属材质做成的U字形音叉，来帮助确定标准A音的音高。即使是现在，使用音叉来调音，对于音感的练习也是很有效的。接下来就介绍一下音叉的正确使用方法。

在用音叉敲击物体发声时，如果使用太过坚硬的物体，则会发出“砰”的声音，这是错误的。应该在自己的膝盖等这样一些不是过于坚硬、也不过于柔软的地方敲击，这样才正确！并且，如果一直在硬物上敲击音叉，会导致其变形，从而无法发出正确的音高。所以请记住，虽然音叉看起来坚固结实，但在实际的使用过程中，还是要加以注意的。笔者过去也曾把乱敲音叉当做游戏，不停砰砰地敲击音叉或用钳子把音叉弄弯……（笑）
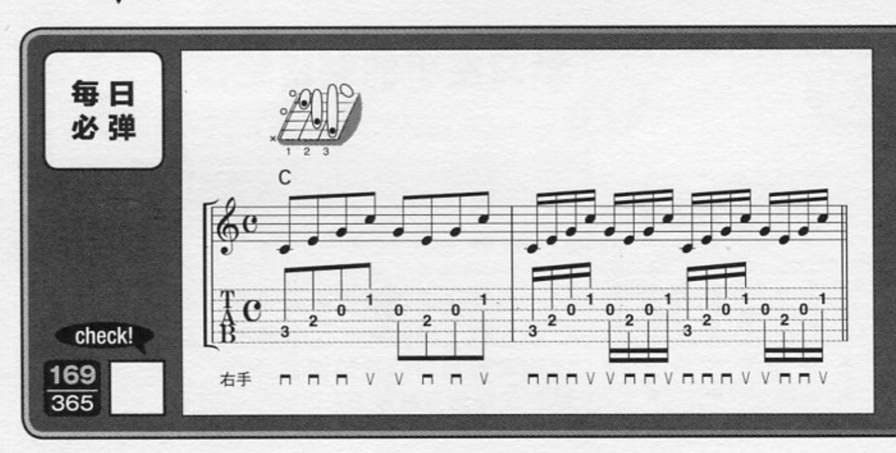
因为吉他⑤弦的空弦音，正好比音叉的音高低了一个八度，所以只要将⑤弦的音调准确，就能以此为基准，将其他所有的琴弦都调准了。

第 25 周



“不规则节奏”训练场！

每日必弹
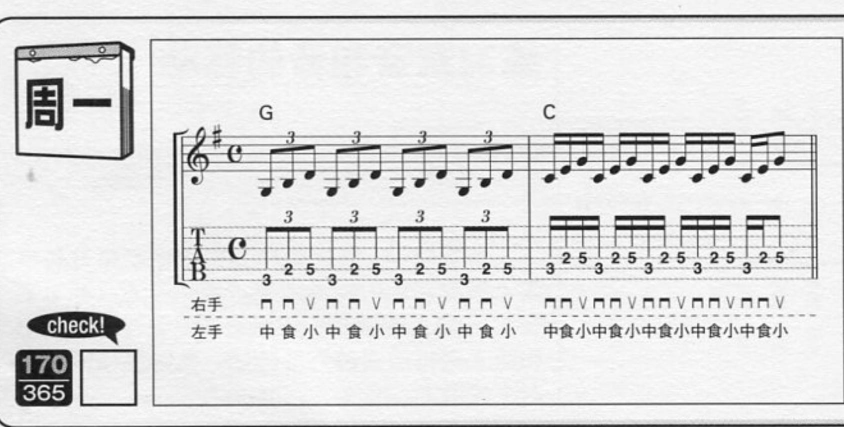


check!
169/365

分别在各小节弹奏八分音符与十六分音符

CD 0 : 00 ～ ♩=70

练习分别弹奏八分音符与十六分音符的乐句。由于拍速很慢，所以在技巧的使用方面应该没什么问题。要清楚地弹奏出不同音符间的差别。与无论如何也要抓住节奏相比，更重要的是要能自信地弹奏。

周一



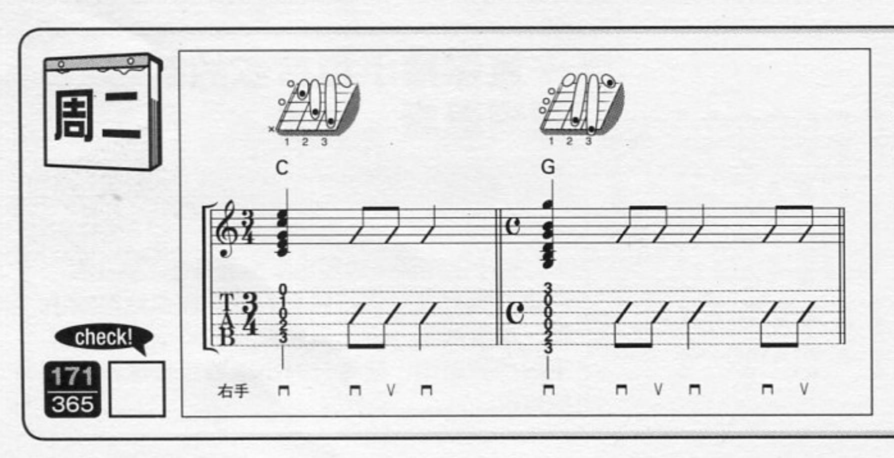
check!
170/365

三连音和十六分音符组成的复合节奏

CD 0 : 14 ～ ♩=95

由于要在三连音与十六分音符之间快速地转换，所以应对由此带来的节奏变化就成为了弹好本乐句的关键所在。右手在弹奏时，可以连续使用“下→下→上”这样的经济拨弦。千万不要弄错了拨弦的顺序。

周二



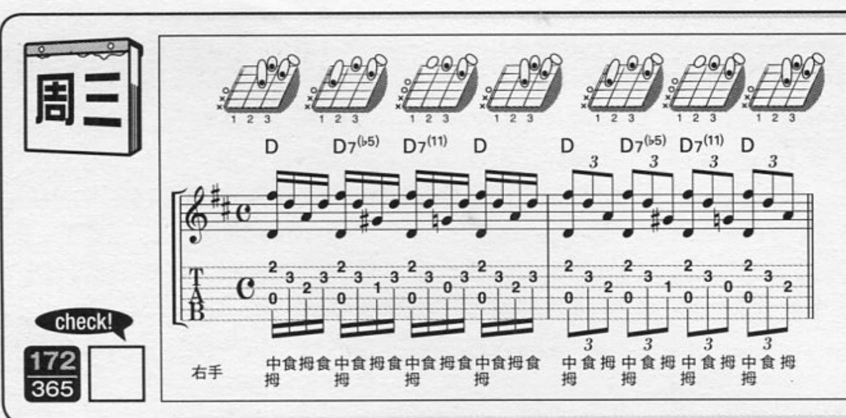
check!
171/365

交替弹奏 $\frac{3}{4}$ 拍子与 $\frac{4}{4}$ 拍子

CD 0 : 24 ～ ♩=80

在 $\frac{3}{4}$ 拍子与 $\frac{4}{4}$ 拍子之间变化，是非常困难的。虽然一般人都能够较为轻松地弹奏今天的这两小节乐句，但是如果在比较长的曲子中，偶尔出现这种变化的话，还是会让人紧张而变得慌乱的。反复弹奏今天的乐句，理解不同拍子类型之间的区别！

周三



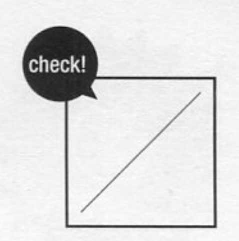
check!
172/365

用指弹应对节奏的变化

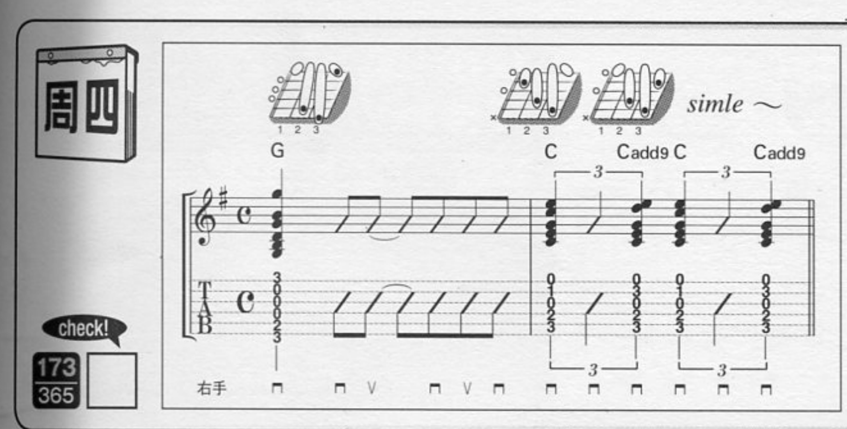
CD 0 : 35 ～ ♩=80

今天来练习右手使用三指拨弦弹奏十六分音符与三连音组成的复合节奏乐句。如果以16Beat 的节奏弹奏下一小节的话，就会使三连音的节奏发生混乱。所以一定要弹奏前，在脑海中预先设想下一个节奏型，这样才能顺利地弹奏。

一般来说，在一首曲子中只会使用单一的节奏，但偶尔也会有中途发生节奏变化的情况，我们可以通过弹奏这样的乐句，来检查和强化自己的节奏感。虽然这种变化拍子的曲子在原声吉他的演奏中并不多见，但我们还是应该做一些练习，随时准备应对这种情况。强化这种节奏形式的练习，也有助于整体演奏水平的提升。



周四



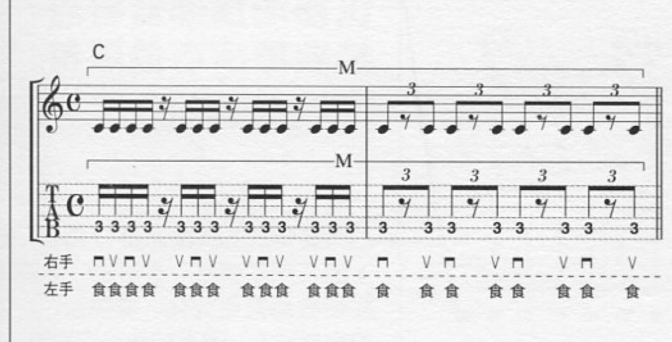


准确弹奏切分音和两拍三连音！

CD 0：47 ～	♩=100

本来两拍三连音就是一种很难的节奏，但本乐句中还不全是两拍三连音的形式，而是在乐句的最后才出现，所以必然导致节奏会快速地转换。今天就来集中精神，以准确的时值进行弹奏！

周五



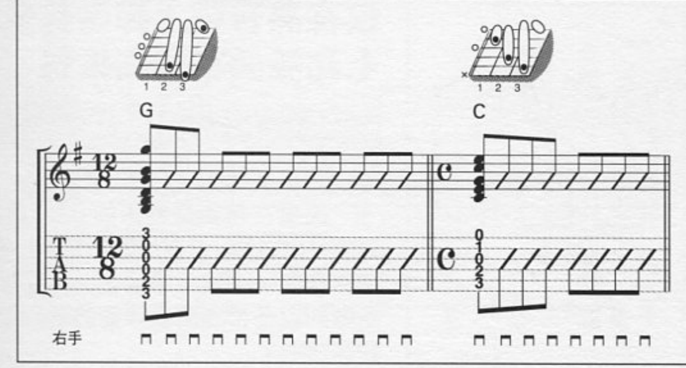


超级难！带有休止符的练习

CD 0：57 ～	♩=90

这是将带休止符的十六分音符与 Shuffle 节奏组合而成的乐句。弹奏时，如果太过在意休止符的话，就容易使节奏变混乱。可以用脚持续以 4Beat 节奏来打拍子，帮助保持节奏的稳定。右手要从头至尾进行琴桥制音。

周六





$\frac{12}{8}$拍子与$\frac{4}{4}$拍子组成的高难度节奏乐句

CD 1：08 ～	♩=90

这是从$\frac{12}{8}$拍子向$\frac{4}{4}$拍子转换的高难度节奏练习。全部使用拨片向下扫弦弹奏，能更准确地掌握节奏。要反复练习，直至能够弹奏出这两种节奏的差别，并以此来强化自己的节奏感。

周日

笔者的扒带经验（下篇）

进入到高中时代后，我对音乐的爱好变得更加广泛，所以扒带的机会也变得更多。花很长时间扒完一首曲子，心中也有一丝不安，不知道是否准确。但即便如此还是坚持用耳朵来扒带，通过扒简单的单音，使自己音感的精确度慢慢有所提高。但对于扒和弦却还是束手无策，好几次扒带都失败了。

当无法立刻扒出歌曲的和弦时，就想着先弄清楚贝司弹奏在歌曲中弹的是哪些音。基于这种想法，就决定先扒出歌曲的低音声部。当时还从朋友那里借来了一把贝司，试着去扒低音，同时也用吉他努力地尝试扒出歌曲的和弦进行，从那之后也确实感到自己扒带子的速度和准确性有所提高。虽然还是会有很多的错误，但总体的方向，即使是在今天看来，我想也应该是没错的。

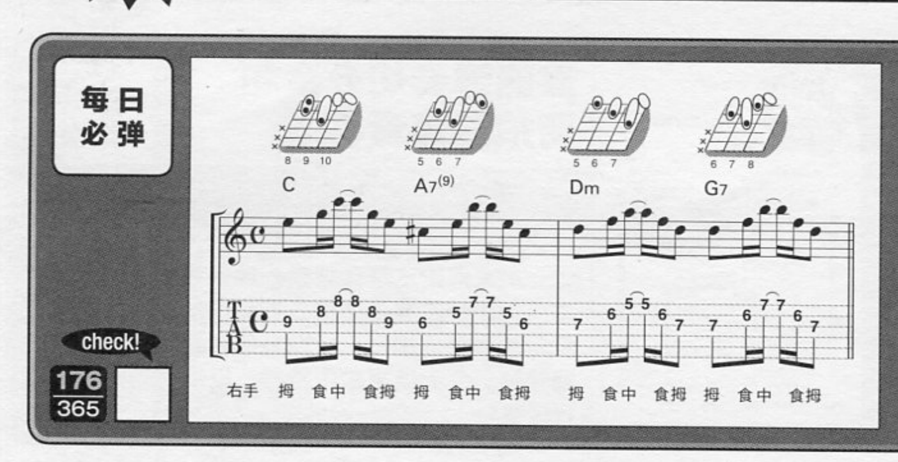
顺便说下，当时借来的贝司一直放在手边，没有归还给朋友，结果成了我自己的东西了……在此，特向那位朋友表示感谢（笑）。

第26周



在高音弦上集中进行三指拨弦训练！

每日必弹

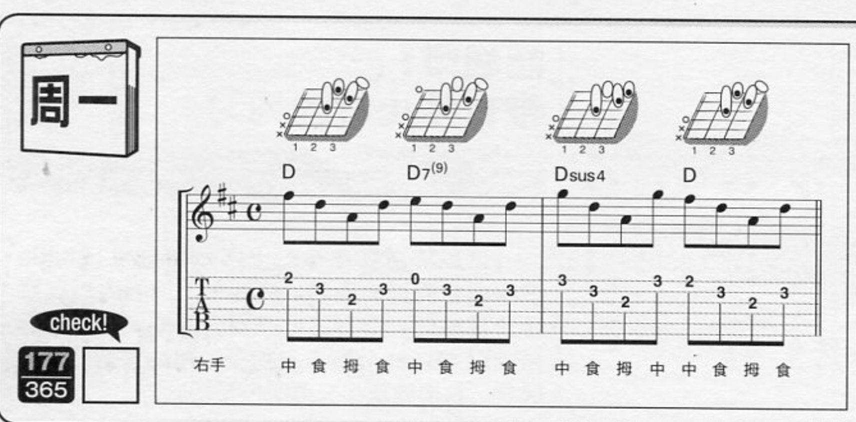


仅在①至③弦上弹奏 I–VI–II–V 的和弦进行

CD 0：00～	♩=85

C → Am → Dm → G7 是非常经典的和弦进行。在以级数记录和弦的场合，还可以写作 I–VI–II–V 和声进行。在这个谱例中没有使用 Am 和弦，而是用到了 A7 和弦，这也是很常见的情况。

周一

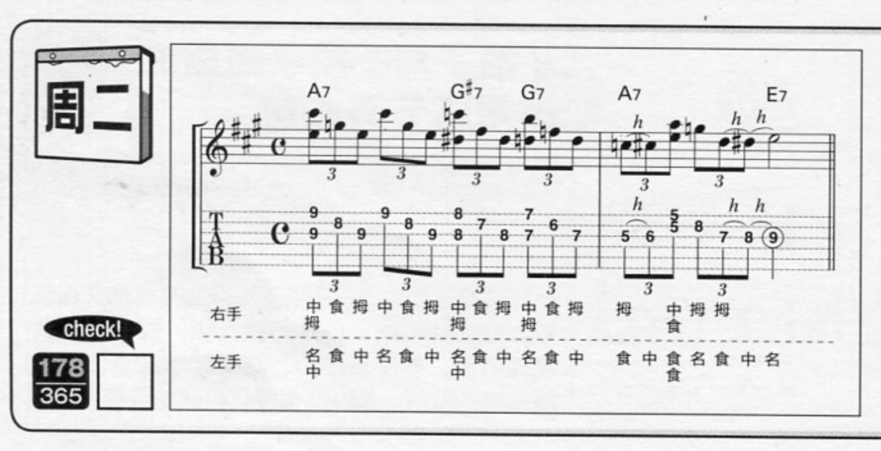


仅移动顶部音符的经典原声吉他乐句

CD 0：12～	♩=94

虽然从头至尾都是 D 和弦，但是由于①弦上的“顶部音符”在移动，造成和弦的音效也在细微地发生变化。要注意，在第 2 小节第 2 拍的反拍上，弹奏的是①弦的音。

周二

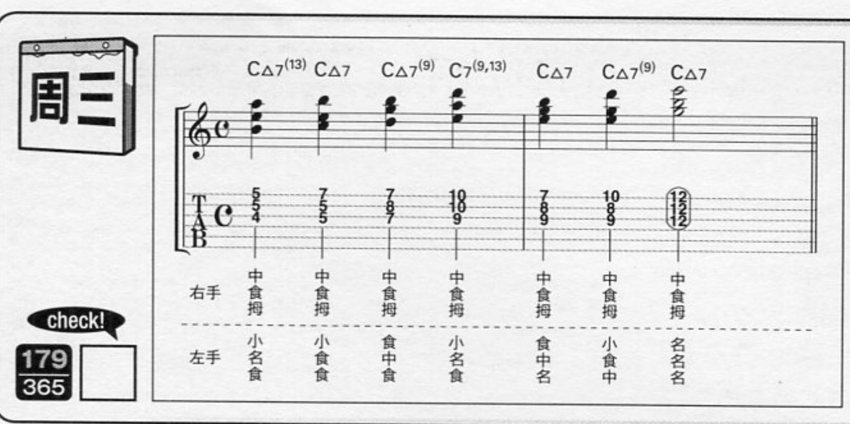


仅在高音弦上弹奏有多个七和弦的布鲁斯乐句

CD 0：22～	♩=88

这是在布鲁斯音乐的 Intro 以及 Outro 部分中常出现的、仅在①弦至③弦上弹奏的形式。把它作为一个整体来记忆，也没有坏处。如果能做到以各种速度来弹奏的话，将来就能运用到实践中了。

周三

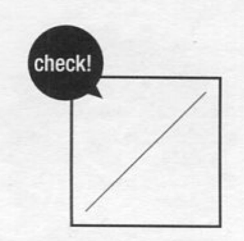


仅在高音弦上弹奏爵士乐风格的和弦进行

CD 0：32～	♩=80

右手使用三根手指同时弹响三根弦。弹奏时右手不要太用力，而是要用像从琴弦上滑开的感觉，这样更容易弹出好听的音色。本乐句中的和弦，全部是从 C 和弦变化而来的。

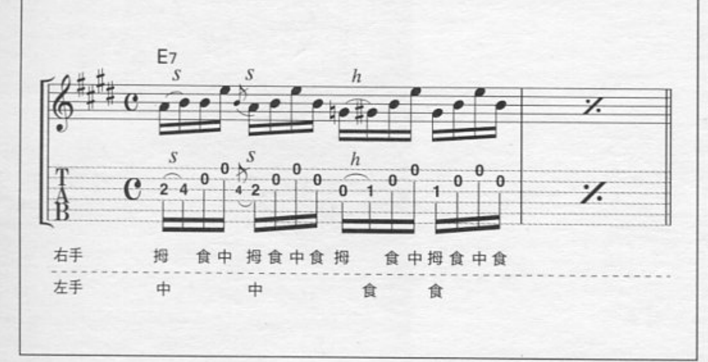
在高音弦上弹奏的乐句，特别具有原声吉他特点和效果。因为以①弦至③弦为中心来弹奏乐句，能够更好地表现出音色以及横向移动时的特点，所以本周就来实际体会这些优点吧。同时这样的乐句也经常作为副旋律，出现在曲子中，所以掌握了的话，肯定没有坏处。





check!

180/365



加入空弦音的乡村乐风格乐句
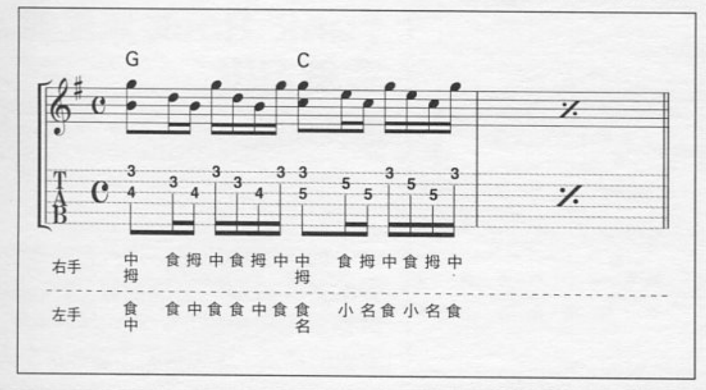
CD 0:44～ ♩=90

这是一个使用了滑弦以及击弦技巧、非常注重感觉的乐句。要多听CD的示范弹奏，以掌握滑弦的速度和击弦的时值。要做到在不看自己右手的情况下，也能流畅地进行弹奏！



check!

181/365



挑战极限的快速三指拨弦！

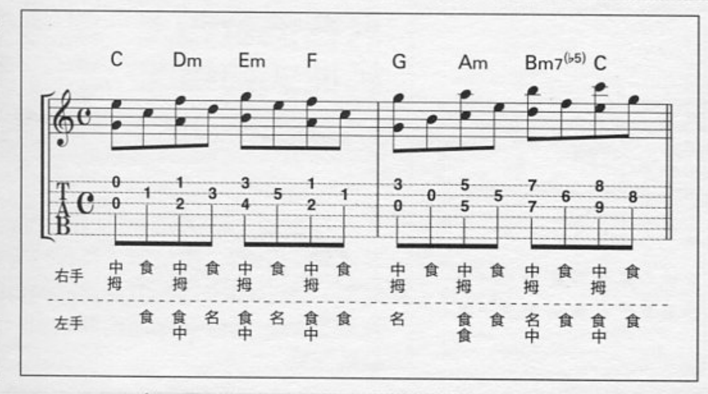
CD 0:55～ ♩=120

虽然只是在G和弦与C和弦之间转换，但由于用到了很多的十六分音符，所以是很难的乐句。不仅仅是要能弹奏，还要检查乐句整体的流畅度。最开始可以从慢速开始练习，再逐渐加快拍速。

周六

check!

182/365



仅在①至③弦上弹奏级数和弦

CD 1:03～ ♩=80

这是练习仅在①至③弦上弹奏C调的级数和弦的乐句。虽然最开始可以用死记硬背的方法记住，但是习惯了以后，通过分析所弹的和弦，也可以从理论的角度自然而然地加以记忆。

周日

什么是级数和弦？

本周多次出现了“级数和弦”的概念。那么到底什么是级数和弦呢？

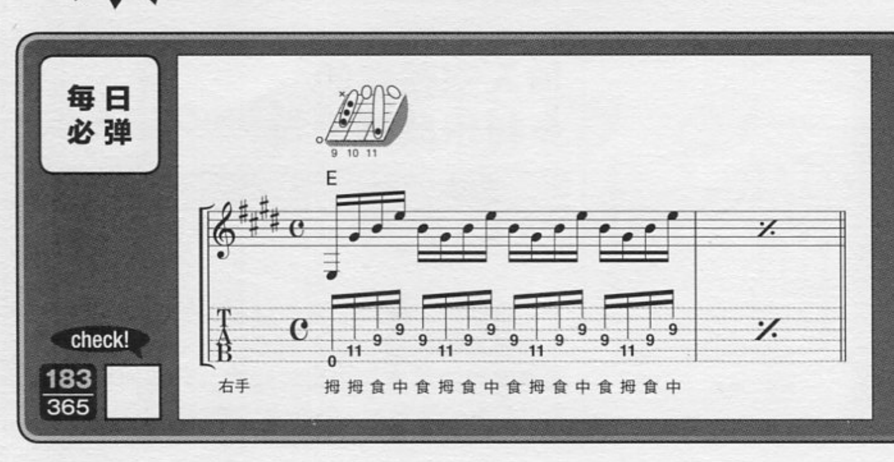
一句话概括，那就是“由最基本的音阶产生的和弦”。比如大调音阶的场合，音阶中的七个音，就可以衍生出七个级数和弦。把级数和弦像数学公式一样套用到你熟知的曲子里，能够让你更快地理解整首曲子，并能更轻松地进行弹奏。要想使用复杂的乐理，首先就必须要弄懂级数和弦的概念，还是快去查查乐理书吧！

顺序	第一个	第二个	第三个	第四个	第五个	第六个	第七个
和弦类型	I△7	IIm7	IIIm7	IV△7	V7	VIm7	VIIm7(♭5)
根音	哆	咪	咪	发	嗦	啦	西

右手强化



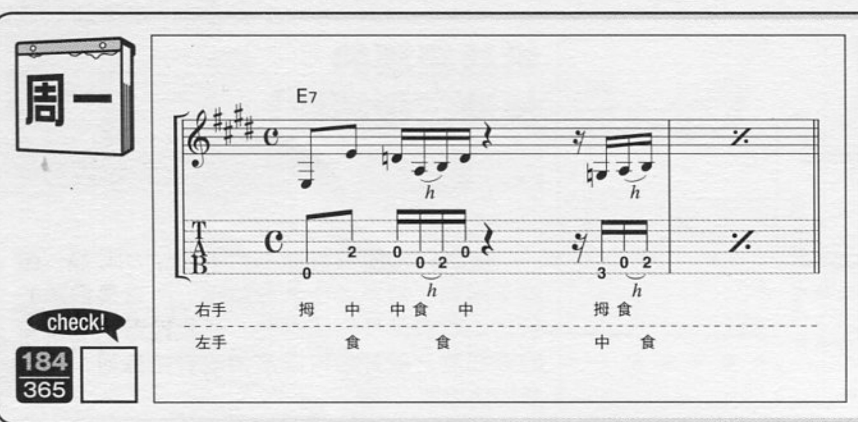
在低音弦上集中练习三指拨弦！



流畅地演奏出原声吉他的音响

CD 0：00 ～	♩=90

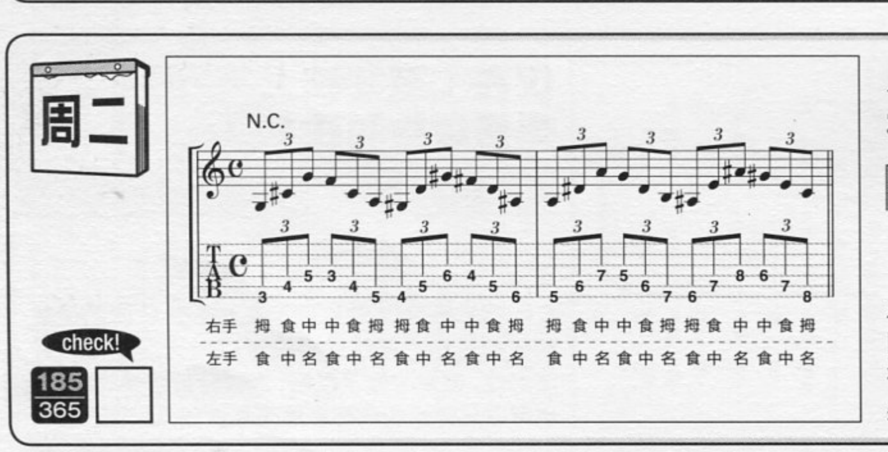
让⑥弦的空弦音持续发声，然后在高把位按弦的形式。要流畅地使用三指拨弦弹奏漂亮的十六分音符。使用拇指在⑥弦和⑤弦上进行靠弦弹奏。



Funk Rock 风格的吉他 Riff

CD 0：10 ～	♩=75

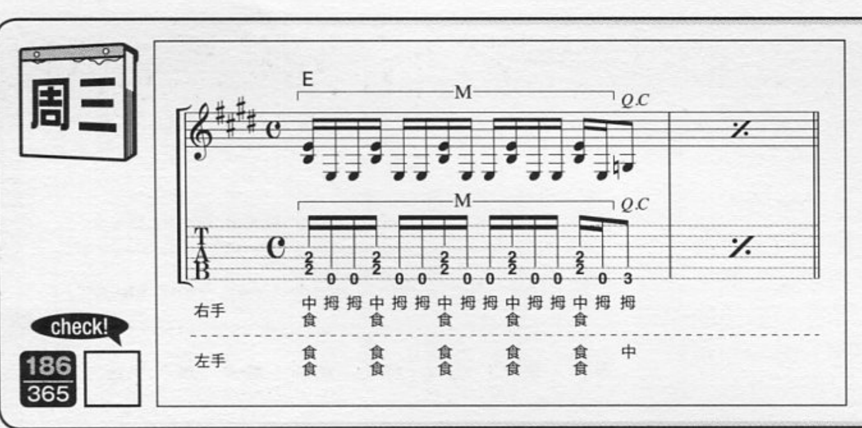
加入了休止符，并且音符本身也很少。重要的是在弹奏这个乐句时，要表现出这种音乐风格的气氛和感觉。通常要在⑥弦上使用琴桥制音的奏法，这也有利于掌控各个音符的时值。



只在低音弦上机械式的练习

CD 0：23 ～	♩=96

在指板上机械式地进行 X 型移动。由于是三连音的形式，所以要注意保持节奏的稳定。同时，拇指和中指在需要连续弹奏的地方也是有难度的。要做到即使拍速增加，也不会弹得杂乱无章。

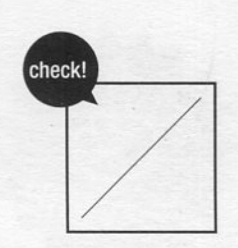


使用拇指和“食指＋中指”弹奏的混合节奏
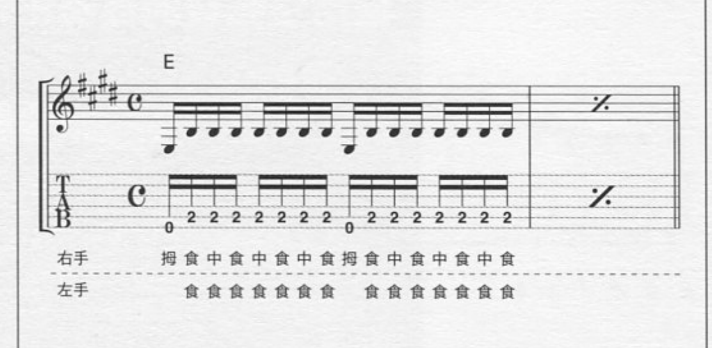
CD 0：34 ～	♩=90

右手使用琴桥制音技巧弹奏混合节奏的伴奏。这是可以使用拨片来弹奏的摇滚风格乐句，但今天我们改用手指来拨弦演奏。注意感受指弹演奏所带来的音色差别！

原声吉他中，低音弦的弹奏比高音弦更困难。由于琴颈比电吉他要短，弦也比较粗，太过用力弹奏的话，会造成打品的情况。其实任何吉他都会有这种情况的发生，所以本周就来练习调整右手的拨弦力度。







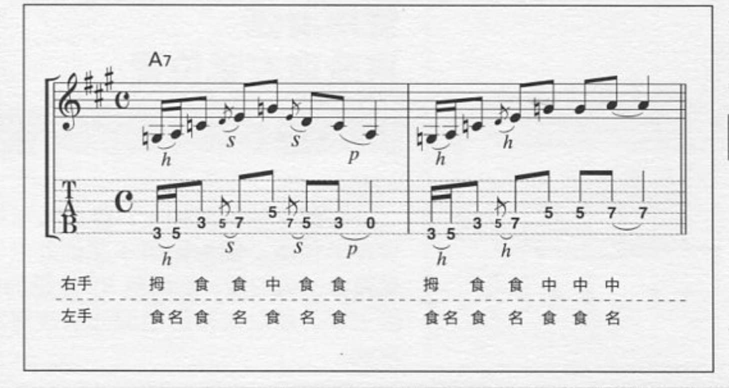
check! 187/365

在同一根弦上用食指和中指弹奏

CD 0：44～ | ♩=90

今天要练习使用食指和中指在⑤弦 2 品上交替进行弹奏。注意，在变换手指时，容易导致节奏、音色以及音量的改变。要想在弹奏时减少这些差异是很难的，需要通过认真练习来加以克服。
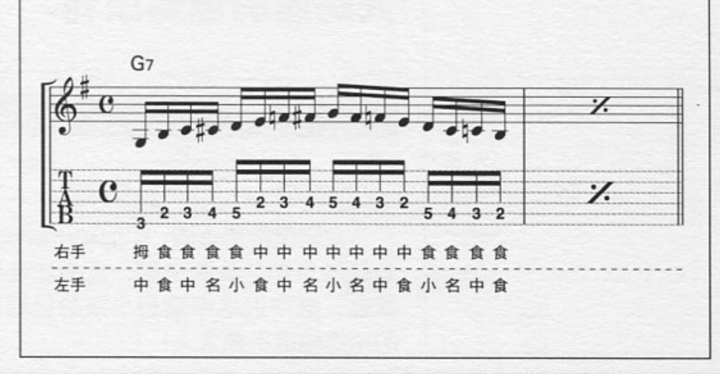




check! 188/365

使用五声音阶的单音 Riff 乐句

CD 0：56～ | ♩=90

本乐句使用的是五声音阶的低音部分。右手可以使用三指拨弦来弹奏。拨弦时稍微加大力度，就会弹出摇滚乐的感觉哦。

周六





check! 189/365

山区乡村摇滚（Rockabilly）风格的低音乐句

CD 1：07～ | ♩=80

今天要来弹奏山区乡村摇滚风格的乐句。目标设定为每分钟 80 拍的速度，还是比较快的。特别是食指和中指无法快速运动的话，就会导致跟不上节奏，所以要加油努力练习啊！

介绍一种可用于原声吉他的拾音器

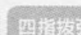
电箱琴由于内置了拾音器，所以只要插上线，就能利用音箱或 PA 系统来发出声音了，而纯粹的原声吉他则不是这样。所以，在现场或街头需要使用大音量演出的人，还是购买电箱琴来得更划算些吧。

如果想在原声吉他上加装拾音器的话，最普遍的方式，是使用被称为“压电琴桥”的拾音器。原理就是通过安装在琴桥正下方的压电计，来拾取琴弦的振动。最好拜托乐器修理店的专业技师来帮你安装，因为在安装的过程中，需要在吉他上打孔，所以最好事先确认你的吉他是否真的足够结实。可千万别拿老爸的宝贵吉他随便改造哦（笑）！



◀在琴桥的下方，安置压电计，以拾取琴弦的振动所带来的电压变化。在笔者的吉他上，还在音孔的部位，安装了电磁拾音器。

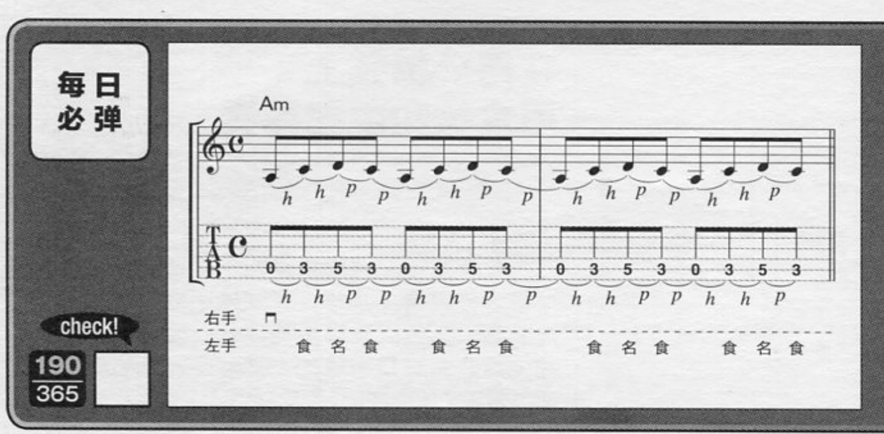




拨片弹奏 三指拨弦 四指拨弦 特殊指法

使用连奏技法提升左手的稳定感！

每日必弹



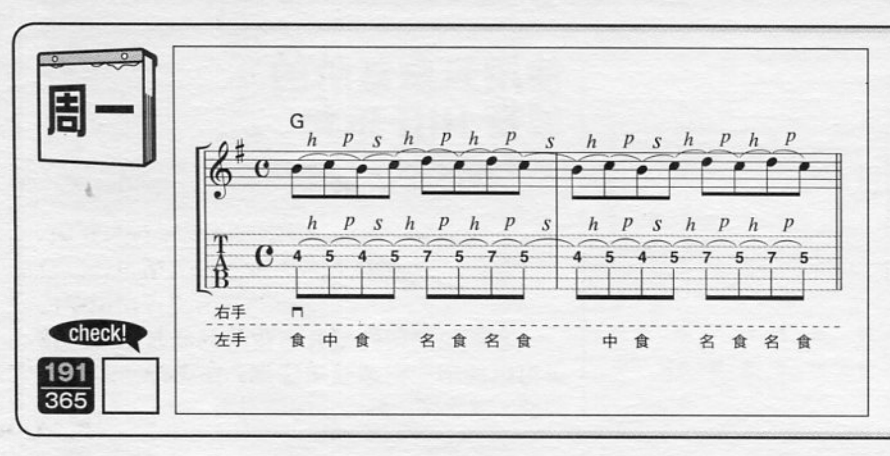
check! 190/365

使用空弦音的连奏乐句

CD 0：00～ ♩=90

除了最开始的音要用拨片拨弦外，后面的音全部靠左手的击、勾弦来弹奏。注意，弹奏时要保持所有音的音量统一，不能让声音越来越小哦。

周一



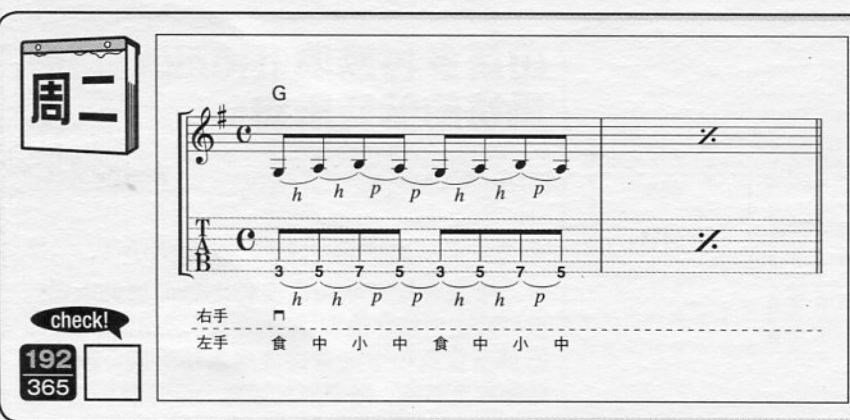
check! 191/365

使用滑弦来改变左手位置

CD 0：11～ ♩=80

在第2拍的反拍上，使用食指的滑弦来改变左手位置。因为如果不在此处进行滑弦，而是直接击弦的话，后面第3、4拍的乐句就不能接上了。所以请牢记用滑弦来改变左手位置的方式！

周二



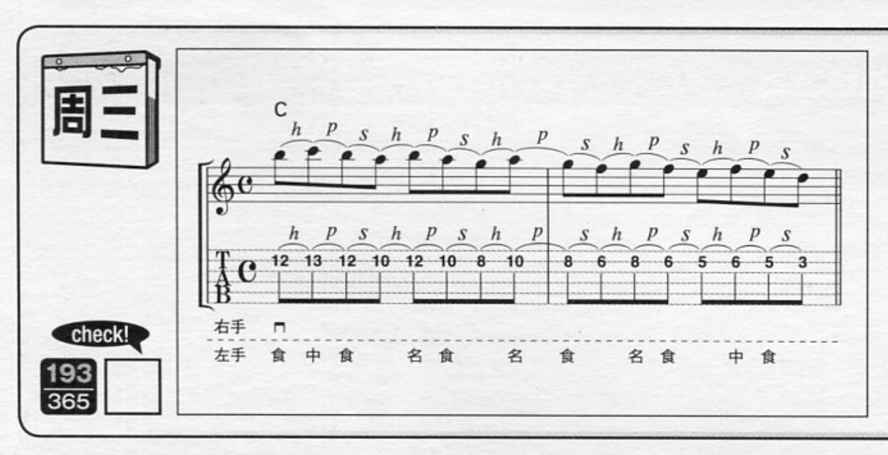
check! 192/365

大跨度的连奏乐句

CD 0：23～ ♩=96

左手仅使用食指、中指和小指集中进行击、勾弦的乐句。从头至尾，食指都要保持按弦的状态，集中训练中指和小指的运动。注意手指的动作幅度不要太大！

周三

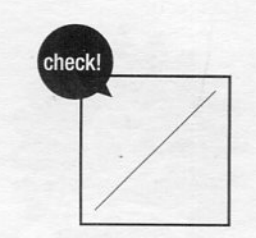


check! 193/365

一气呵成进行快速连奏

CD 0：33～ ♩=140

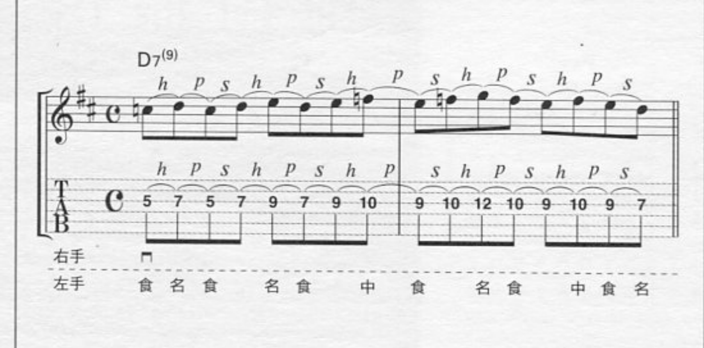
从13品到3品一气呵成地进行连奏的经典乐句。因为是在C大调音阶上弹奏，所以请在弹奏前确认好音符的位置。



连奏就是指靠左手使用击、勾弦技巧，减少右手拨弦次数的奏法。由于能产生与使用拨片拨弦时不同的音色，所以也是用来丰富音色的多样性的必备技巧。同时，练习连奏也可当作是对左手的强化，真可谓一举两得！



使用连奏向上移动！



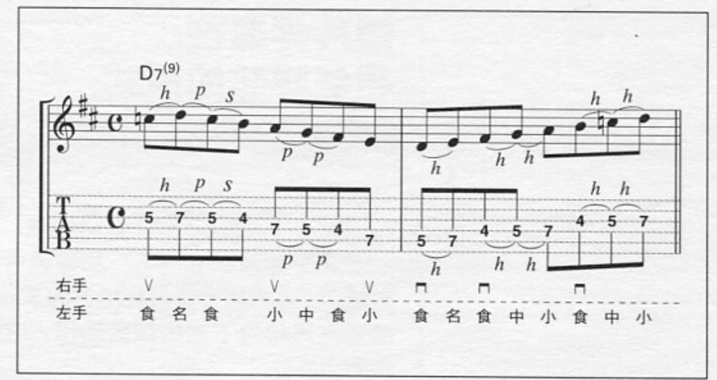
check! 194/365

CD 0:40～ ♩=100

与昨天的乐句相反，今天来弹奏使用连奏向上移动的乐句。还是要保证左手的动作幅度不要过大，保持手型的稳定。练习时要注意，手指要用最小限度的动作来弹奏！

周五

跨弦弹奏的连奏乐句



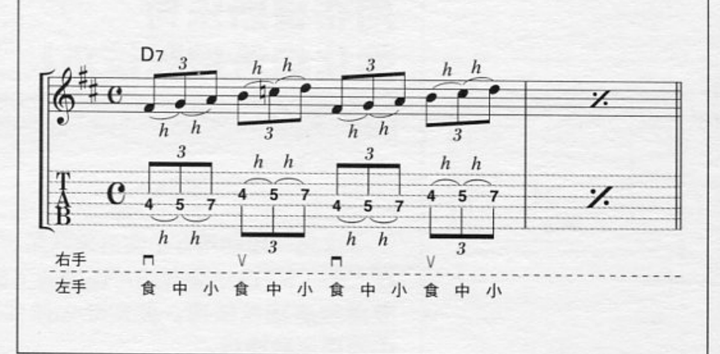
check! 195/365

CD 0:49～ ♩=120

这是需要在不同的琴弦上弹奏的连奏乐句。要想顺利地弹奏到最后，左手的运指方式以及进行击、勾弦的手指，都要严格遵守谱例中的标注才行。同时注意，右手是从拨片上拨开始弹奏的，并且，只有每次换弦后的第一个音是用拨片弹奏的。

周六

使用外侧拨弦的连奏乐句



check! 196/365

CD 0:57～ ♩=90

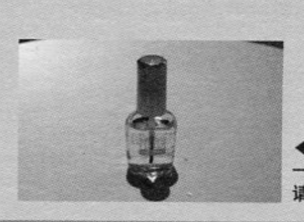
这个乐句中，只有每个三连音中的第一个音是要用拨片来弹奏的。像这样由“上拨→下拨”（外侧）开始拨弦的顺序，叫作“外侧拨弦”。它比“内侧拨弦”要相对容易些。要注意左手击弦时的节奏稳定性。



关于右手的指甲

相信很多人在使用右手指甲拨弦演奏时，都饱受过手指甲断掉或者是开裂之苦吧。

最简单的应对方法，就是将女性常用的指甲油涂在指甲上。这样可以增加指甲的强度，起到保护指甲的作用，对于指弹演奏来说非常有效！除此之外，也可用钙化剂等其他一些女性常用的化妆品，效果都是很不错的。笔者使用的就是“ORLY”这个牌子的指甲油，当然你也可以在这个牌子的其他各种指甲护理产品中去挑选，这本身也是件有意思的事情。常常在化妆品专柜前徘徊，却不好意思开口的同学（包括笔者在内），也可以选择在网上购买。



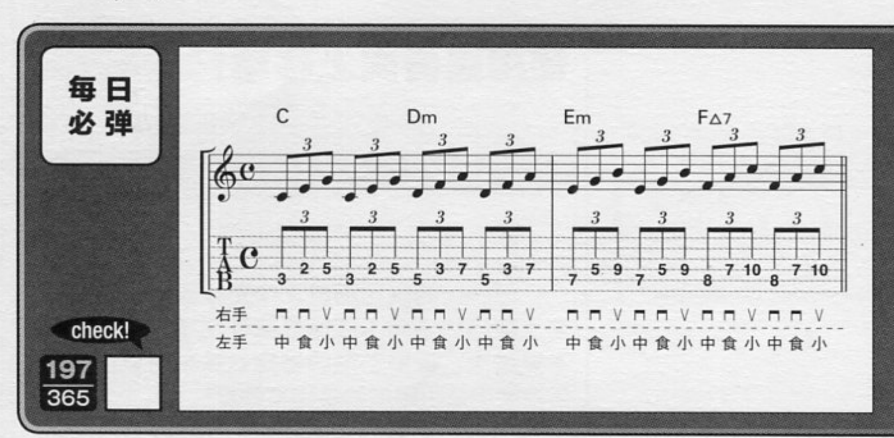
◀指甲护理的药剂，通常都和指甲油一样，装在类似这样的容器里销售。请多尝试几种。



第29周

集中练习经济拨弦！

每日必弹
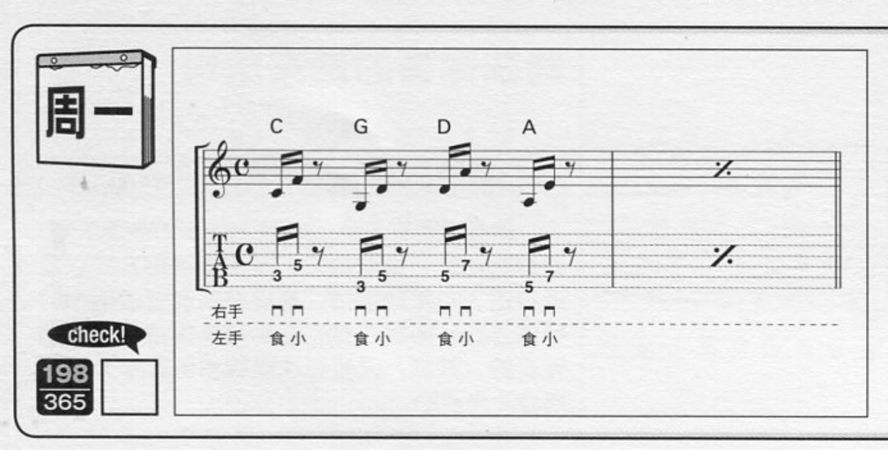


三和弦的经济拨弦

CD 0：00～	♩=85

所谓“三和弦”，就是将和弦组成音以“1度+3度+5度”的音程关系组成的和弦，今天就用分解和弦的方式，弹奏这些“分散和音”的乐句。右手使用反复地“下→下→上”的顺序拨弦，注意动作幅度不要太大哦。

周一

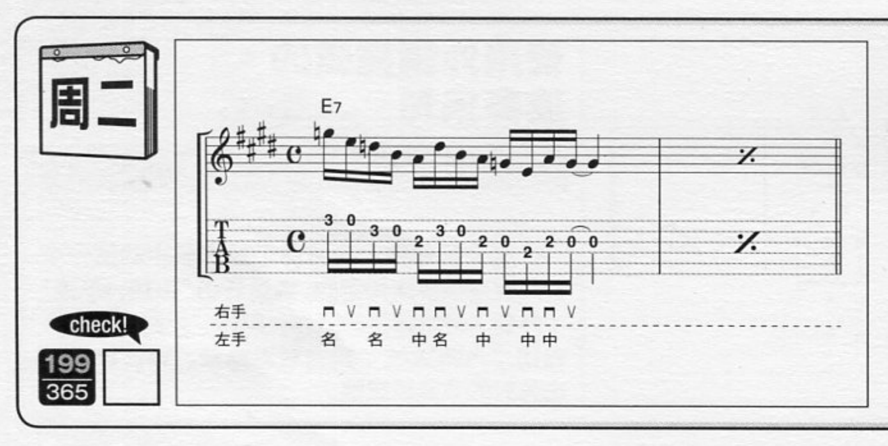


拨片停靠在相邻琴弦的形式

CD 0：11～	♩=88

今天练习“下→下”的拨弦方式，开始拨完弦后，要将拨片停靠在相邻的下一根琴弦上。然后再进行接下来的拨弦动作，这样能减少多余的动作！

周二

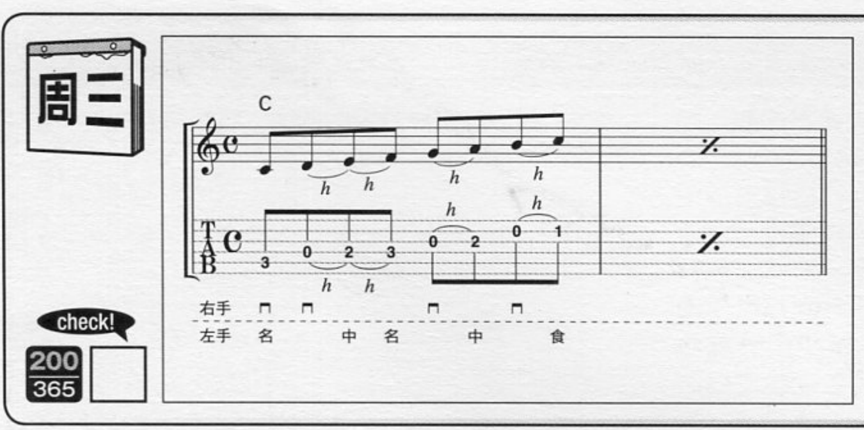


用布鲁斯乐句强化经济拨弦技巧！

CD 0：22～	♩=80

这是一段使用e小调五声音阶弹奏的乐句。在“下→下”这样需要拨片连续向下拨弦的地方，要用经济拨弦技巧。要实际去体会如何在乐句中使用这种技巧。

周三

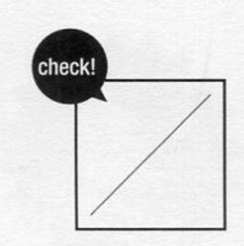


使用经济拨弦弹奏“哆、唻、咪、发、嗦、啦、西、哆”

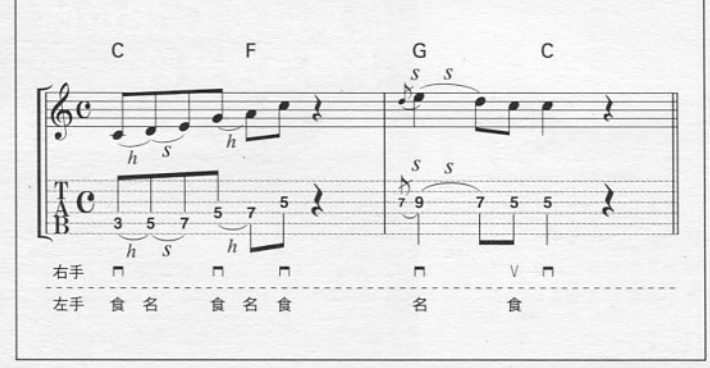
CD 0：34～	♩=82

今天练习在低把位上使用经济拨弦，弹奏“哆、唻、咪、发、嗦、啦、西、哆”的乐句。在弹奏时，要时刻留意拨完弦后，将拨片停靠在相邻的下一根琴弦上。

所谓“经济拨弦”，就是像使用“下→下→上”这样的顺序，在琴弦上以最短的距离移动拨片来弹奏乐句的形式。与不管什么乐句都全部使用上下交替拨弦的形式相比，这种方式能减小右手的运动幅度，所以在希望保持右手稳定的场合，经济拨弦会显得非常有效。







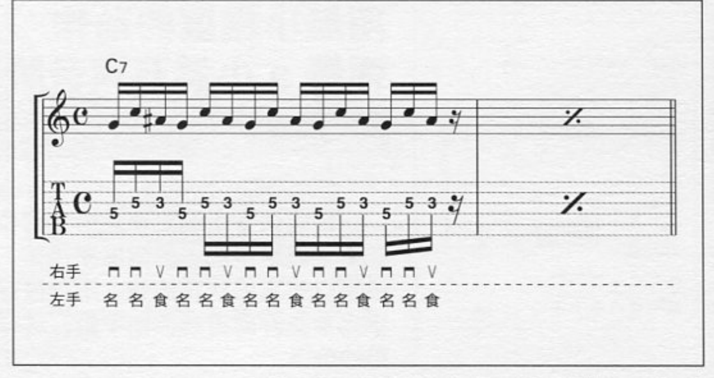
check!
201
365

大调五声音阶的经济拨弦

CD 0：46 ～ | ♩=90

在弹奏乐句时，多使用左手的滑弦、击弦等技巧，能减少右手拨弦的次数，将右手的多余动作减到最少，可以说是真正的“经济”拨弦了。





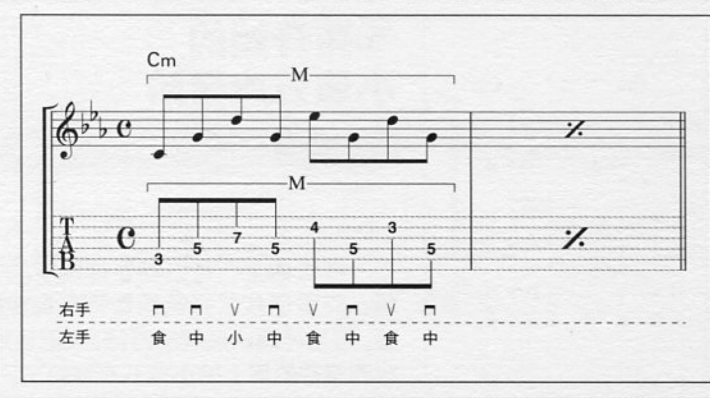
check!
202
365

使用经济拨弦 弹奏快速的混合节奏

CD 0：57 ～ | ♩=100

以“下→下→上”的顺序进行经济拨弦，弹奏要连续使用左手无名指 Joint 的乐句。以三个音为一组，每组开头的音与乐曲的节拍是错开的，所以要注意保持节奏稳定！





check!
203
365

使用琴桥制音 练习右手的稳定

CD 1：06 ～ | ♩=85

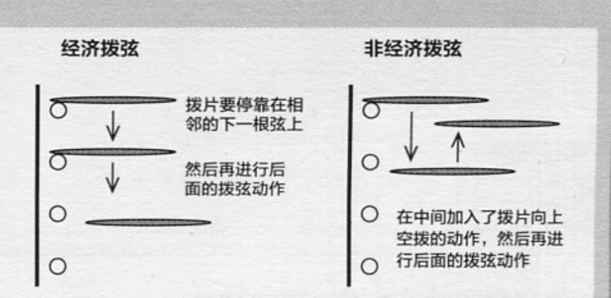
右手在做琴桥制音的同时进行经济拨弦。学会这样弹奏后，能极大地减少多余的动作，所以要努力练习哦！注意右手所有的拨弦动作都要轻巧。



与“经济拨弦”相似的“非经济拨弦”

所谓的“经济拨弦”，就是要在类似“下→下”这样的顺序连续拨弦时，将拨片停靠在相邻的下一根弦上，也就是说，要让右手在没有回头向上的状态下，移动到下一根弦。如果是要连续弹奏三根以上的琴弦的话，就叫作“拨片扫拨”技巧了。

还有人是以弹奏完拨片下拨后，紧接着进行空拨的拨片上拨的方式来弹奏的。这样的话，就变成了单纯的两次快速的拨片下拨，所谓“经济”拨弦的意义就没有了。所以一定要仔细观察自己的右手，掌握正确的经济拨弦！
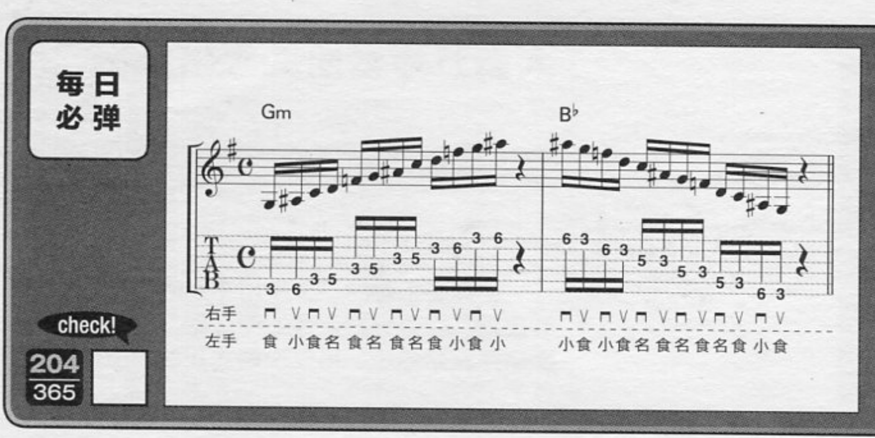




CD TRACK 30

拨片弹奏 三指拨弦 四指拨弦 特殊指法



弹奏小调五声音阶！

每日必弹

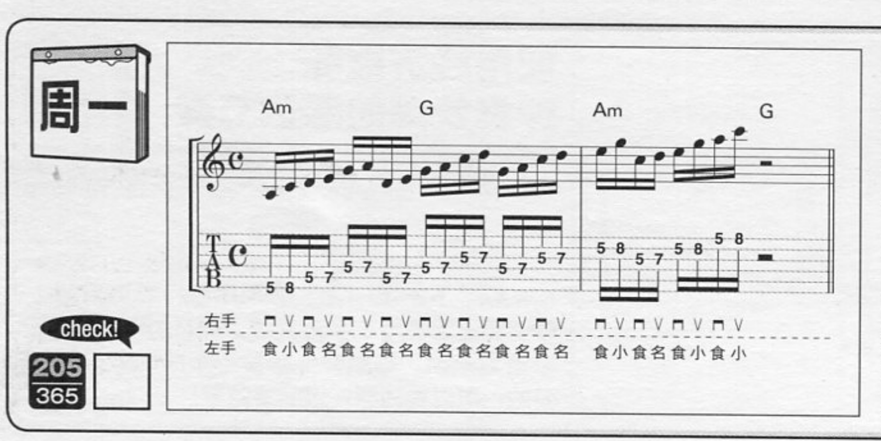


反复弹奏 G 把位的小调五声音阶

CD 0:00～ ♩=85

反复练习弹奏基本的小调五声音阶的乐句。要点是在⑥弦、②弦、①弦上不要使用无名指，而是用小指来按弦。因为其中需要用到大跨度的按弦，所以最好努力习惯手指张开的动作。

周一
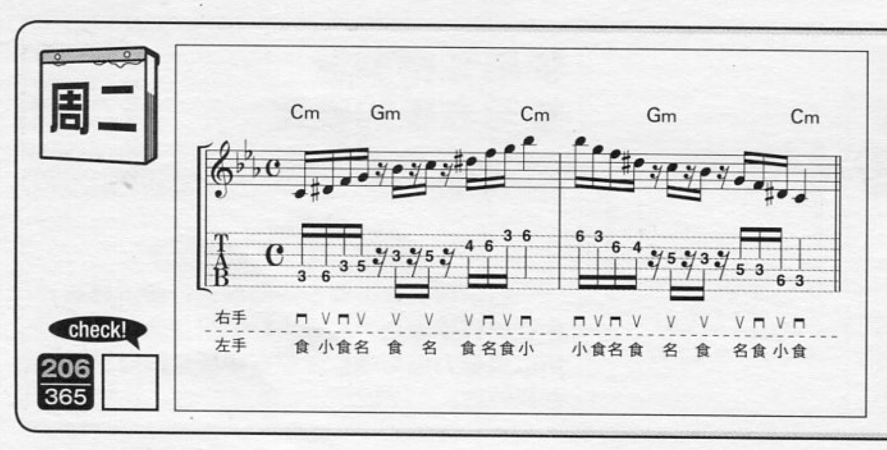


用最小幅度的动作弹奏 a 小调五声音阶

CD 0:11～ ♩=78

在确认 a 小调五声音阶各音位置的同时，左手要以尽可能小的幅度来按弦。因为手指要经常以垂直的状态按弦，所以最好采用可以让手完全张开的古典吉他手型，这样也能减轻手腕的负担。

周二

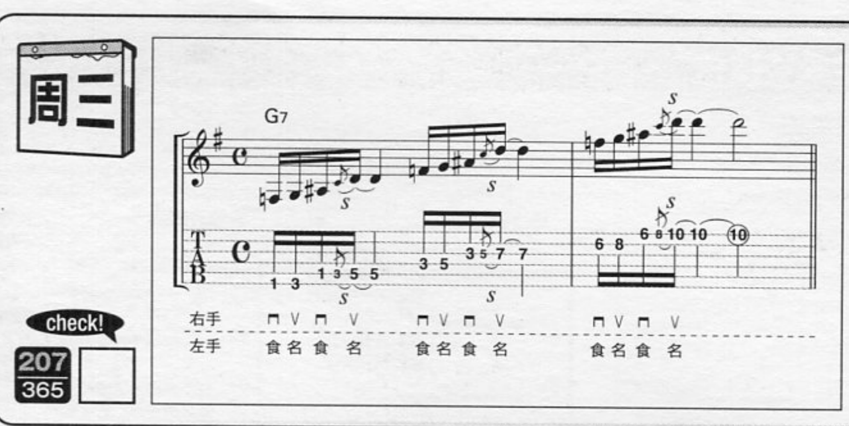


⑤弦开始的小调五声音阶

CD 0:24～ ♩=72

在吉他上，可以通过住形状的方式来记音阶。只要记住了开始的音符出现在指板上的位置，然后再确认后续的音符，就能通过横向移动，找到其他的调上的小调五声音阶了。

周三



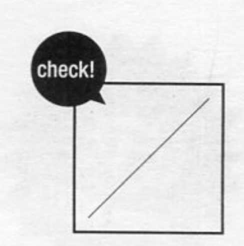
弹奏横向移动的小调五声音阶

CD 0:37～ ♩=80
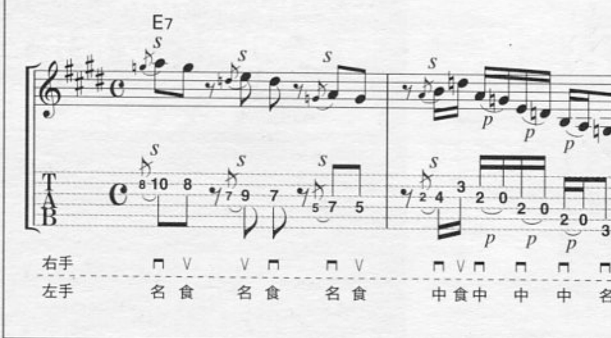
在指板上横向移动，弹奏连续升高三个八度的小调五声音阶乐句。所有的音都是小调五声音阶的构成音。要使用滑弦技巧来进行横向的移动。如果滑弦的速度太慢的话，就不能很好地表达出乐句的感觉了，所以要在一瞬间快速滑弦！

第30周

还记得之前练习过的大调五声音阶吗？本周要练习的，是它的兄弟——小调五声音阶。用身体的动作来帮助记忆和弹奏是掌握五声音阶的有效手段。掌握了五声音阶在指板上的形状和把位后，就能让你的演奏变得很容易，而且如果有余力的话，弹奏时还可以思考弹的是什么音符、音阶构成音又有哪些等等这些问题。







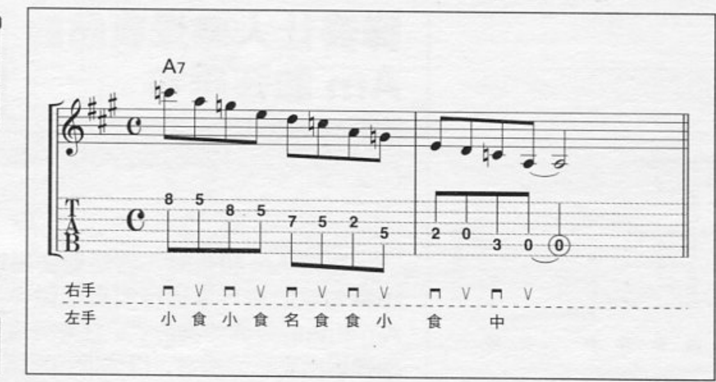
check! 208/365

在两个把位之间移动弹奏

CD 0：49～　♩=90

这是分别在两个把位上弹奏小调五声音阶，最后落在⑥弦的空弦 E 音上的乐句。这是非常实用的乐句，在弹奏要加入适当的表情，以使乐句具有歌唱性！

周五



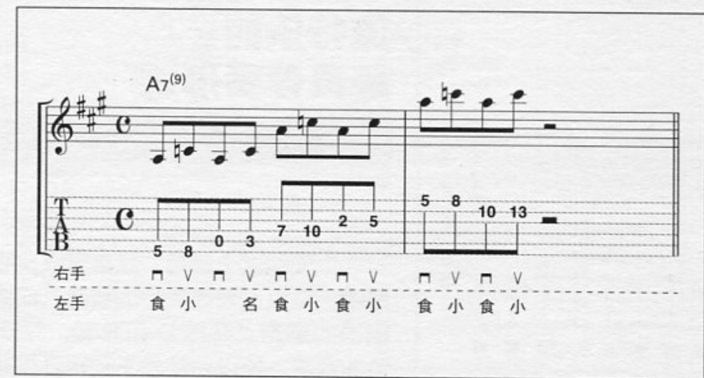


大范围使用指板弹奏小调五声音阶

CD 1：00～　♩=100

当你记住了小调五声音阶在指板上的位置后，别忘了还可以用横向移动的方式，将这些音都连起来弹奏。掌握之后，就能在弹奏时横向移动到任何需要的把位了，甚至把指板全部用上也是有可能的哦！

周六



check! 210/365

在不同的把位弹奏相同的音符

CD 1：09～　♩=120

“啦”→“哆”这样的乐句，可以用指板上的很多把位来弹奏。一旦你能够顺利弹奏下来的话，可以说你已经掌握了指板上的所有音符了。加油吧，争取达到目标拍速！
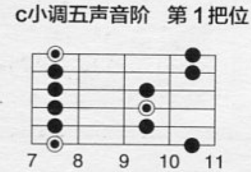




关于小调五声音阶

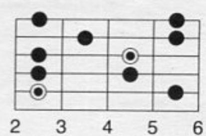
小调五声音阶是由五个音符组成的音阶形式，并被很多音乐风格所使用。本周也进行了在不同把位上弹奏的练习，但我们还可以用图表的形式更清晰的在头脑中加以记忆和整理吧。希望你能一边看图一边在吉他上弹奏。这里是以 c 小调五声音阶为例子。

c小调五声音阶　第 1 把位



◉＝主音

c小调五声音阶　第 2 把位

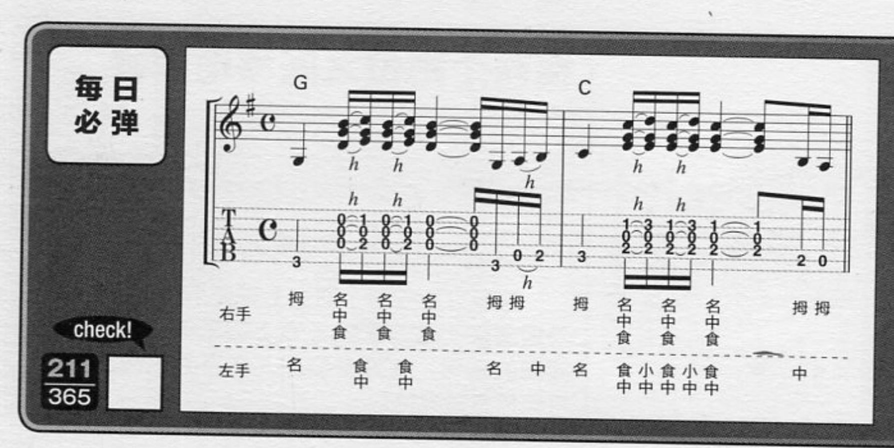


左手强化

在和弦的弹奏中加入击、勾弦技巧

每日必弹

check! 211/365



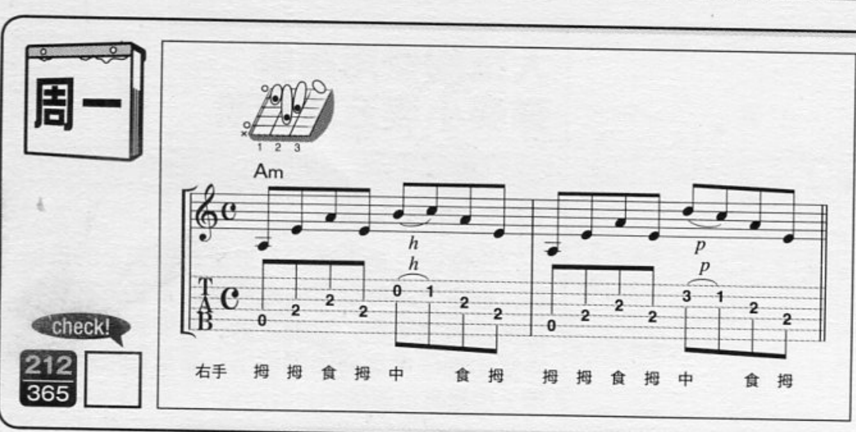
经典的 G 和弦与 C 和弦的双音乐句

CD 0 : 00 ～ ♩ =80

在以标准的和弦指型按弦后，使用剩下的手指或正在按弦的手指，来加入其他音。因为这种方式很简单易记，所以请反复进行弹奏。本乐句要用右手的四指拨弦来弹奏。

周一

check! 212/365



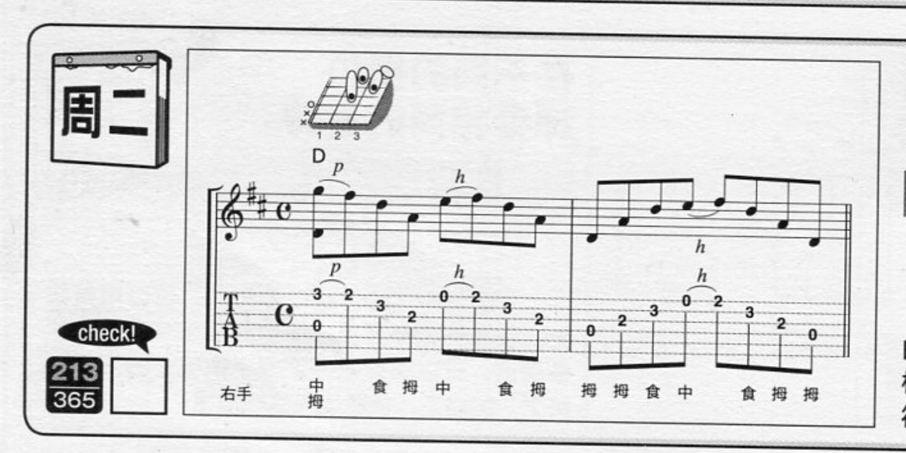
弹奏让人感觉哀愁的 Am 和弦乐句

CD 0 : 12 ～ ♩ =88

在按 Am 和弦时，自然地使用食指击弦和小指勾弦的技巧来进行反复地弹奏。这是使用 Am 和弦的经典伴奏形式。注意弹奏时，尽可能地弹奏出哀愁的感觉，以体现和声营造的气氛！

周二

check! 213/365



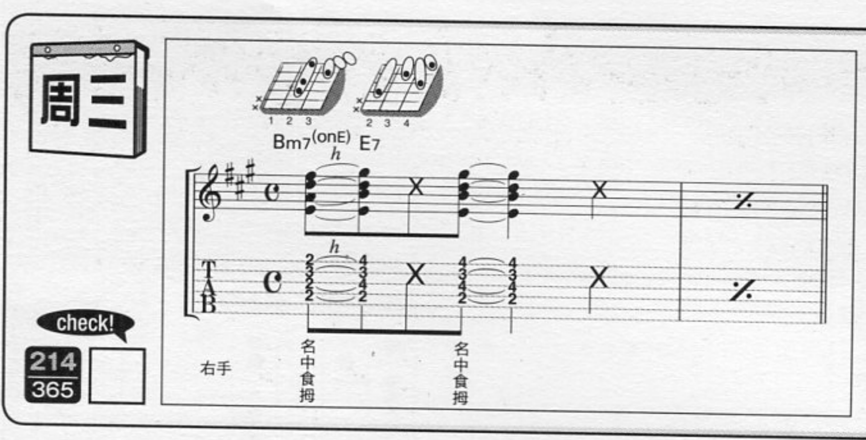
流行乐的经典伴奏形式

CD 0 : 23 ～ ♩ =85

今天的这个乐句，经常出现在明快的流行乐曲中，可以说是经典中的经典。你肯定会有似曾相识的感觉。在按 D 和弦时，只变化①弦上音符的音高，所以，注意不要移开其他的手指。

周三

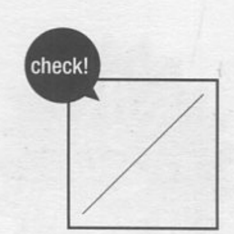
check! 214/365



挑战 II–V–I 和弦进行的经典乐句

CD 0 : 34 ～ ♩ =80

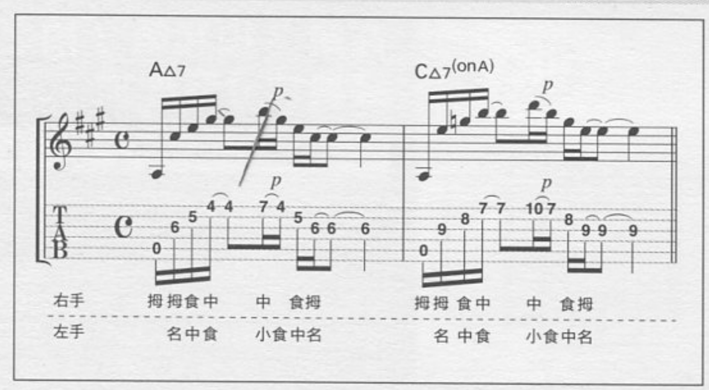
当 II–V–I 的和弦进行出现在歌曲的最后时，能营造出一种“马上就要结束了！”的感觉。要用左手的食指进行大横按，按住①至④弦来弹奏！



在歌曲的 Intro（前奏）、Outro（结尾）或者演唱时的伴奏中，在弹奏和弦时加入击、勾弦的技巧形成双音乐句的演奏方式，能够让伴奏富于变化。本周就来挑战这种既不会与歌手或主要乐器冲突，又能自然地增加伴奏深度的演奏方式吧！





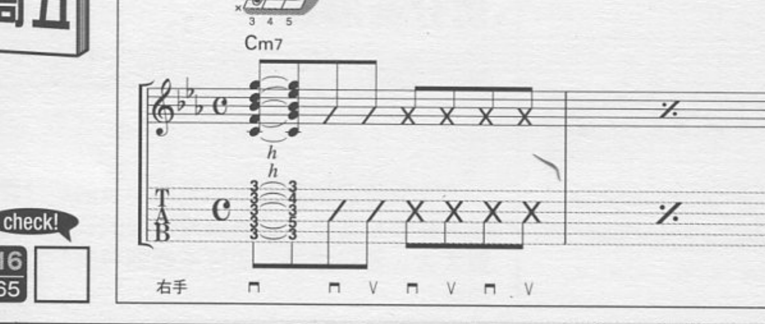


使用△7和弦的乐句

CD 0:46 ～ ♩=90

在整个乐句的弹奏中，⑤弦的空弦 A 音一直在延续。这时再在高音弦上弹奏出和弦的变化，这样能营造出原声吉他上所特有的音程差异感。弹奏时注意，在用手指按其他的音时，不要碰到⑤弦导致余音消失。





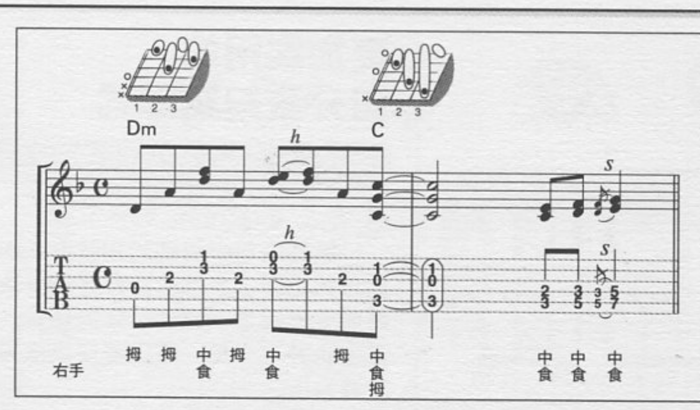
check!
216
365

一边用拨片扫弦一边用左手击弦

CD 0:57 ～ ♩=100

一边用拨片扫弦一边用左手击弦是吉他演奏中的常用手法。重要的是要合着节奏进行击弦，所以在弹奏时，要注意与八分音符的时值完全重合！







在民谣风格的分解和弦演奏中加入双音技巧

CD 1:06 ～ ♩=92

Dm 和弦→C 和弦的和弦进行，在弹奏 Dm 和弦时加入双音。在弹奏 C 和弦时出现了切分音，所以要注意弹奏和弦的时值。在第 2 小节最后的 C 和弦，也使用了双音技巧。



弹完吉他要松弦吗？

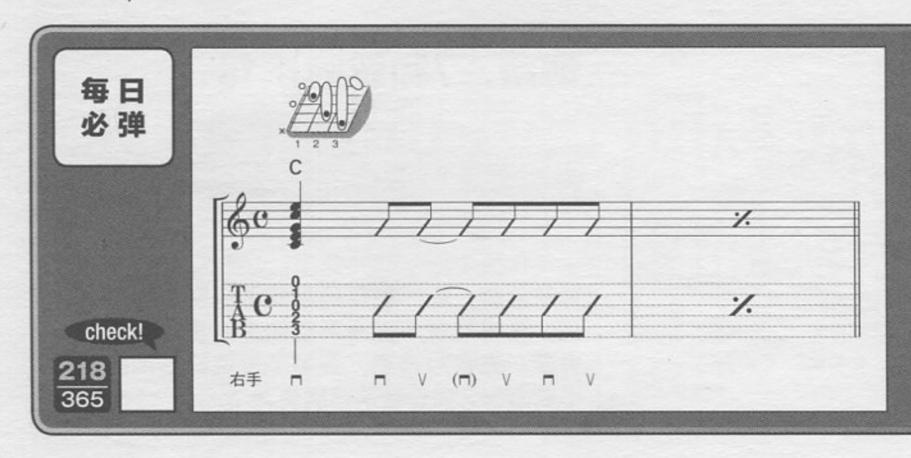
经常有人问我，是不是要在弹完吉他后，将琴弦松掉？从我个人的观点来说，答案肯定是“YES”。因为琴弦的张力（即在卷弦器与琴桥之间的琴弦张力）是很大的，甚至曾有“弦的张力和一个女人的体重差不多”这样的说法。如果就这样放置吉他的话，由于琴桥处受到来自琴弦的拉力，会使琴桥附近的面板变弯曲，最终可能导致琴身面板断裂，甚至琴桥脱落的情况。

因此，要在弹奏完吉他后，将所有的琴弦进行降低半音至全音程度的松弦，但如果过度松弦的话，又会起到反效果。因为琴弦的张力，也能平衡吉他琴颈向后弯曲的力道，如果一下将琴弦完全松掉的话，失去平衡的琴颈就会向后弯曲，所以不要过度松弦，而是要保持一个适当的张力，这对于琴颈的保养是很有好处的。以上都是笔者的经验之谈，总之，松弦程度在降低半音至全音左右即可。



掌握切分音

每日必弹



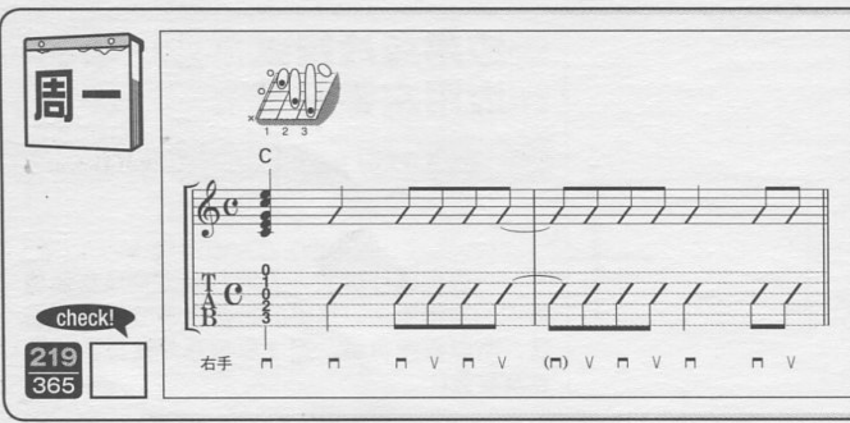
check!
218/365

在第2拍和第3拍之间的经典切分音形式

CD 0:00～ ♩=90

最常见的是切分音在第2拍和第3拍之间出现的形式。谱例中，第3拍开始处的拨弦方向，是带有括号的向下标志，这表示要用空扫的形式。使用空扫，有利于保持节奏的稳定。

周一



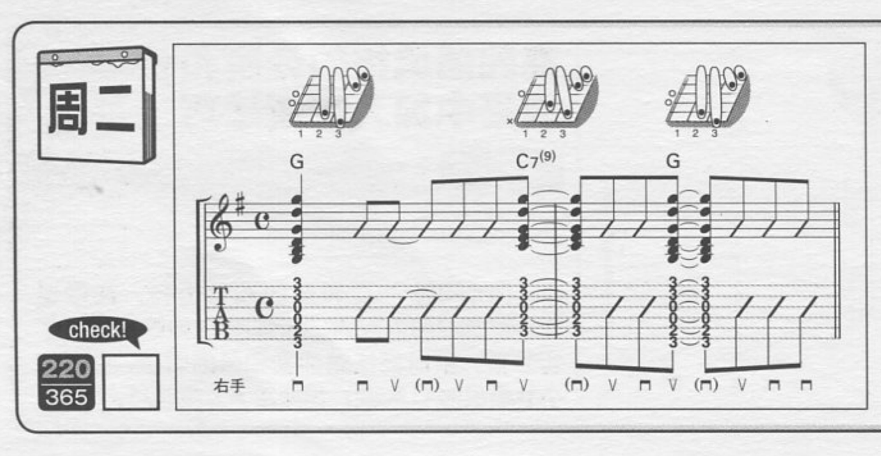
check!
219/365

连接小节与小节的切分音形式

CD 0:11～ ♩=85

今天弹奏的是连接小节与小节的切分音形式。在切分音处，注意拨片空扫的动作幅度不要太大，要以维持“刚好不碰到琴弦”为标准即可。

周二



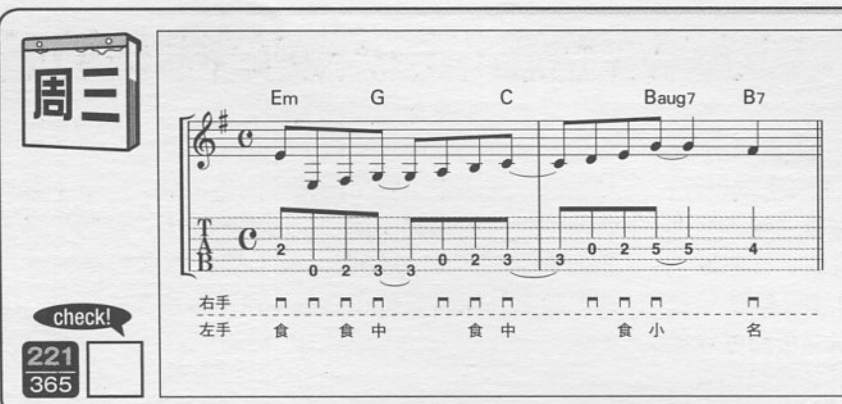
check!
220/365

更加实用的切分音扫弦形式

CD 0:22～ ♩=80

虽然乐句中用到的和弦形式都很简单，但是总共出现了三次的切分音还是使乐句整体的难度变得很高。这种形式的伴奏，在实际的演奏中也并不少见，所以要反复练习弹奏，直到掌握为止。

周三



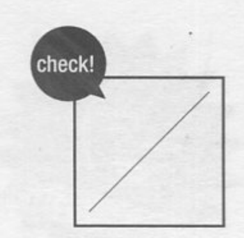
check!
221/365

单音Riff风格的切分音形式

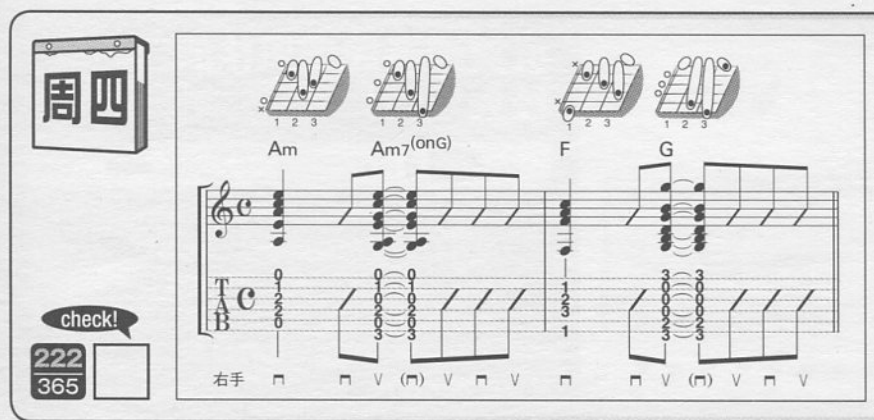
CD 0:34～ ♩=100

在单音的演奏中，也会经常用到切分音的形式。这个乐句就堪称经典，即使是很普通的音符，也创作出了非常有个性的乐句。要抓住正确的时值，不紧不慢地进行演奏！

如果能做到能随心所欲地弹奏切分音的话，就能使吉他伴奏富于多样性，曲子的节奏感也会由此得到大幅改变。能有意识地弹奏切分音的人和不能做到这点的人之间，其节奏感的差异可以说是天壤之别，所以要争取做到一看到谱子就马上反应到是怎样的节奏！



周四



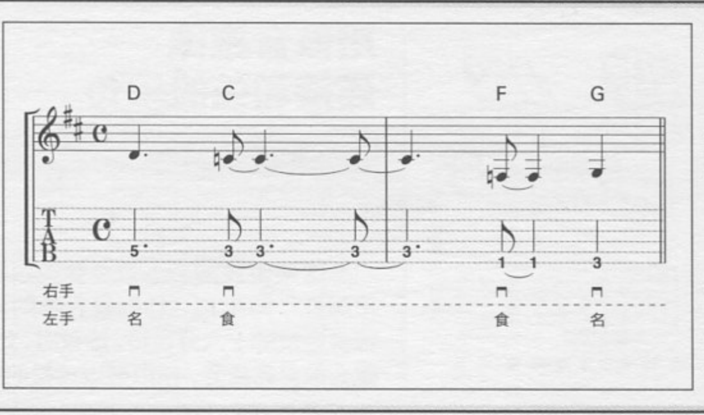
check!
222
365

在弹奏切分音的同时变换和弦

CD 0：43 ～ | ♩=86

尝试在弹奏切分音的同时变换和弦吧！左右手如果不同步的话，是无法弹出好听的效果的。要反复练习弹奏，直到养成习惯。





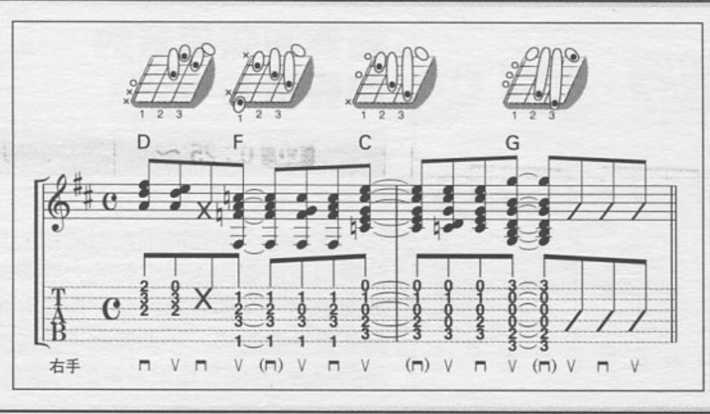


在乐谱记号难以反应过来的乐句中进行切分音

CD 0：55 ～ | ♩=100

乐句中出现了附点以及连音线等较难以反应过来的乐谱记号。这在实际演奏中也属于很常见的形式，所以在弹奏前要想好在哪里弹奏、要将音符延伸到哪里等等。右手全部使用拨片下拨来弹奏。







高难度的复杂切分音形式

CD 1：04 ～ | ♩=90

在弹奏切分音的同时，进行和弦的变换，和弦的微妙变化却使这个乐句的难度增大了不少。能弹好这个乐句的话，可以说已经能认识到切分音也是乐句的一部分了。请慢慢练习！

周日

推荐你听的美妙的原声吉他专辑

我觉得原声吉他的韵味，就在其美妙的音色中。无论是用手指轻柔地拨弦，还是激烈地扫弦，听上去音色的感觉都很不错。而且，你越弹奏就越能够体会到琴身的共振与原声吉他音色好坏的关系。

今天推荐你听一张既有慢曲也有明快节奏曲子、使用了很多演奏手法的吉他专辑——Gontiti的*gontiti best*。这张专辑共收录了18首曲子，其丰富的演奏技巧和流畅的编曲，都非常吸引人，可以说将原声吉他的特点都充分表现出来了，是一张可以安静欣赏的专辑。

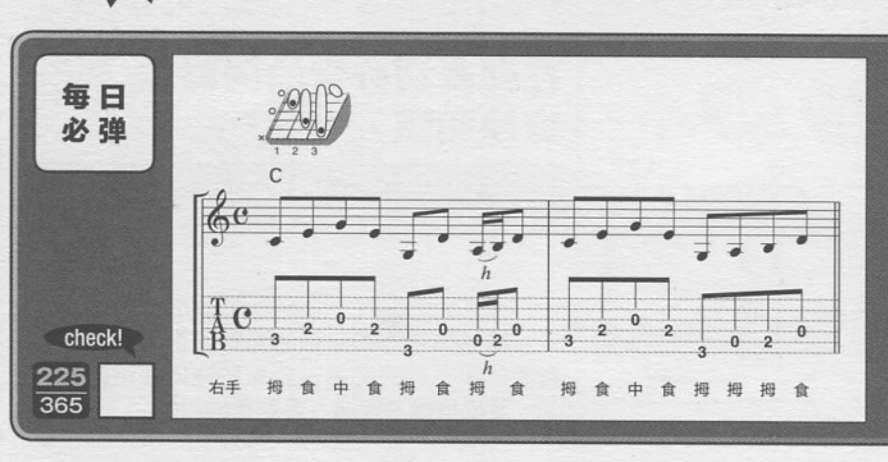


◀ *gontiti best* / Gontiti



强调低音的民谣风格三指拨弦

每日必弹
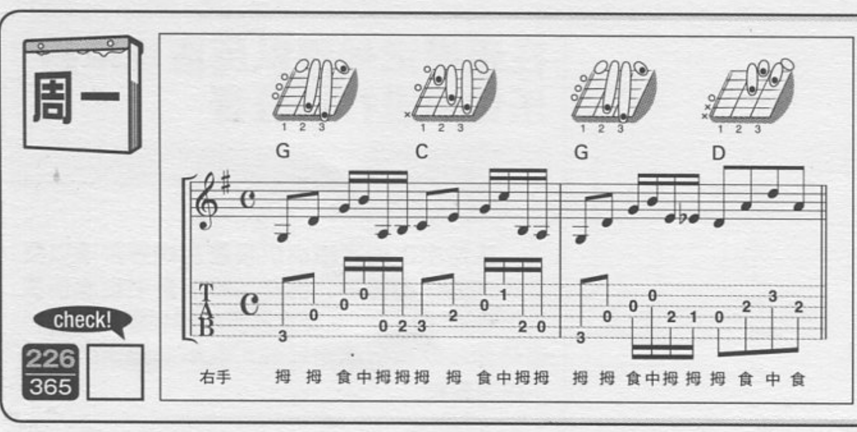


check! 225/365

反复弹奏民谣风格的经典乐句!

CD 0:00 ~	♩=80

弹奏C和弦的分解和弦，在小节的最后有一些变化。这是为向下一个和弦变换而作准备的、可以很好的连接和弦的乐句，也是民谣风格的经典乐句。要反复练习弹奏，直至能把握整体的感觉!

周一



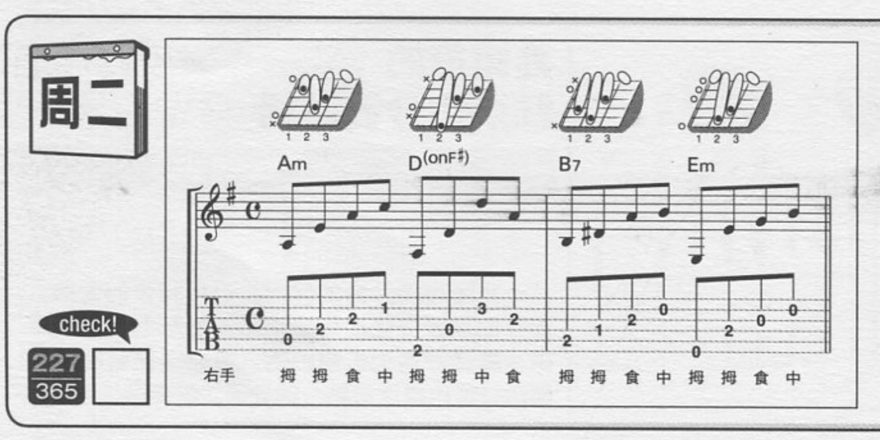
check! 226/365

用低音旋律连接和弦的乐句

CD 0:12 ~	♩=72

这是要在两个小节中变换四个和弦的“手忙脚乱”的乐句。特别是右手的拇指，甚至要弹奏连续的十六分音符。拨弦时，如果太过用力，就会很容易疲劳，所以要以放松的状态来弹奏!

周二



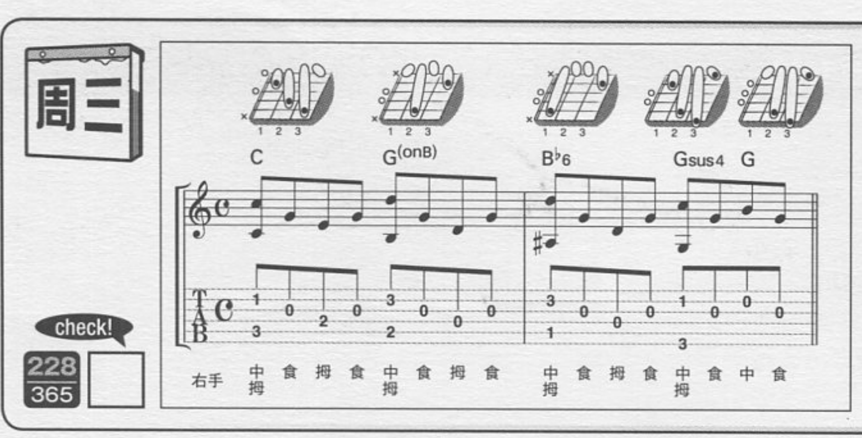
check! 227/365

强调和弦根音的弹奏练习

CD 0:25 ~	♩=76

在弹每个和弦的根音时稍稍加力，而其余的分解和弦音都用相对较弱的力度弹奏。要意识到，即使是同一个和弦内的音，也是有强弱之分的。另外要注意的是，加力弹奏不是说要到使琴弦打品的程度，而是在正常发声的力度范围内的强调。

周三



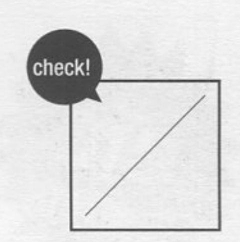
check! 228/365

弹奏时弱化根音，使音量变小

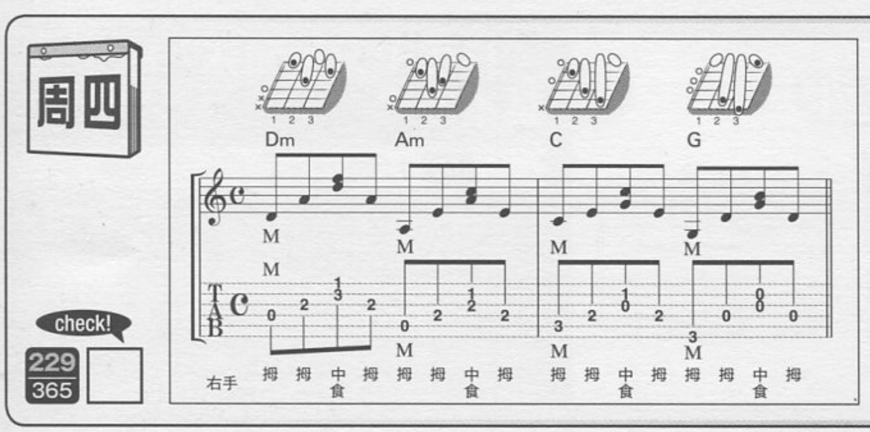
CD 0:38 ~	♩=78

与昨天的刚好相反，弹奏时需要弱化和弦的根音，而这种刻意不强调音符的弹奏方式，对于练习右手的拨弦也是很有帮助的。弹奏弱化的音时，要注意保持相对统一的力度，最好一直保持到弹奏的最后都是一致的感觉。

本周练习使用一把吉他来完成伴奏的形式，使用强调低音的民谣风格三指拨弦弹奏。在练习右手的同时，也在锻炼对控制整体音量平衡的能力。请努力练习！通过强调低音（低音旋律线条等），使乐句整体的气氛更加民谣化。只要能抓住民谣风格的独特感觉就 OK 了！



周四



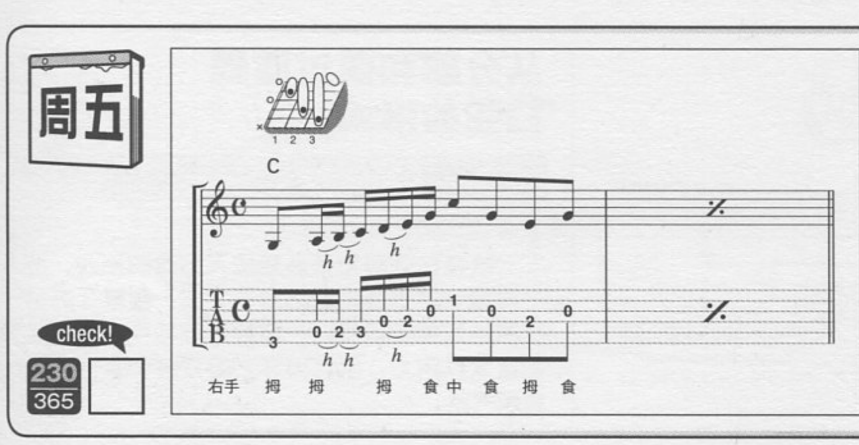
check! 229/365

只对根音制音的民谣风格乐句

CD 0：50～ ♩=78

右手使用琴桥制音技巧，并只在和弦的根音上进行制音，使低音与其他的和弦音产生明显的差别。这里的制音，并不是说要将音符完全静音，而是以“砰！”的感觉来强调低音声部。

周五



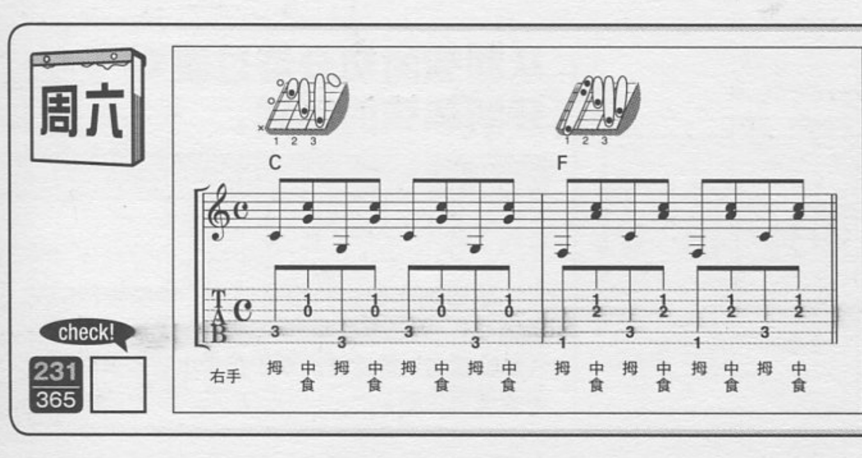
check! 230/365

提高右手与左手的同步率！

CD 1：03～ ♩=120

如果左手击弦与右手拨弦不同步的话，就不能正确地弹奏出今天的乐句。所以弹奏时，一定要注意时值。同时，第 2 拍的第 1 个音符，需要用左手无名指来在⑤弦 3 品上按弦，并保持在该小节内不松开。

周六



check! 231/365

在和弦的根音与 5 音间移动的“低音 + 和弦”的伴奏形式

CD 1：10～ ♩=75

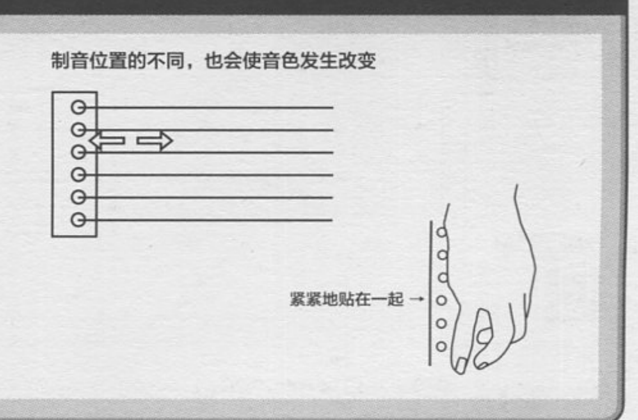
在和弦的根音和 5 音间来回弹奏，这本是贝司手常用的演奏方式，如果用在吉他上，就成了同时弹奏“低音 + 和弦”的演奏方式了。由于在使用一把吉他来表现时是非常有效的，所以今天要来练习并掌握！



关于琴桥制音的位置

进行琴桥制音时，右手放的位置前后不同会使音色发生变化。即使位置仅相差几厘米，声音都会有很大的不同，所以在平时要多试着弹奏，以做到能根据曲子的风格来选择相应的位置。

同时，根据右手的上下位置不同，也可在琴弦全部制音和只有一根琴弦不制音之间做细微的调整。草率地使用右手就太可惜了，要注意体会使用右手的细微的感觉。



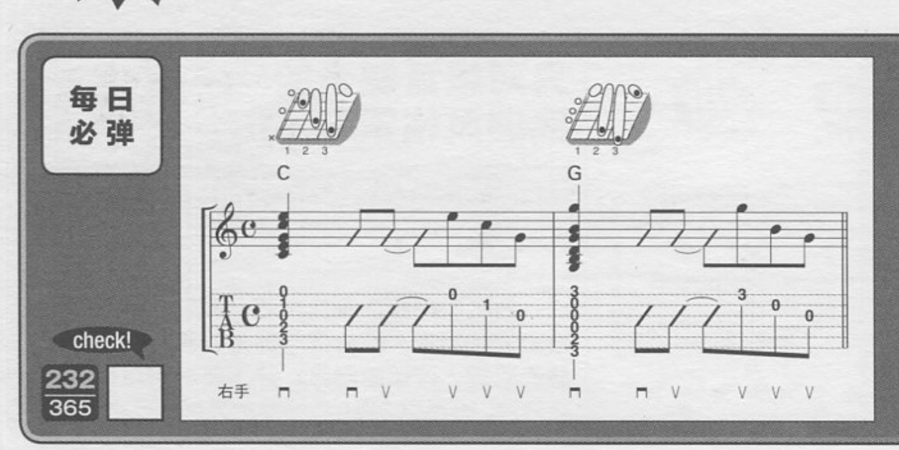




etc 丰富技巧

弹奏“柱式和弦＋分解和弦”的实用技巧

每日必弹



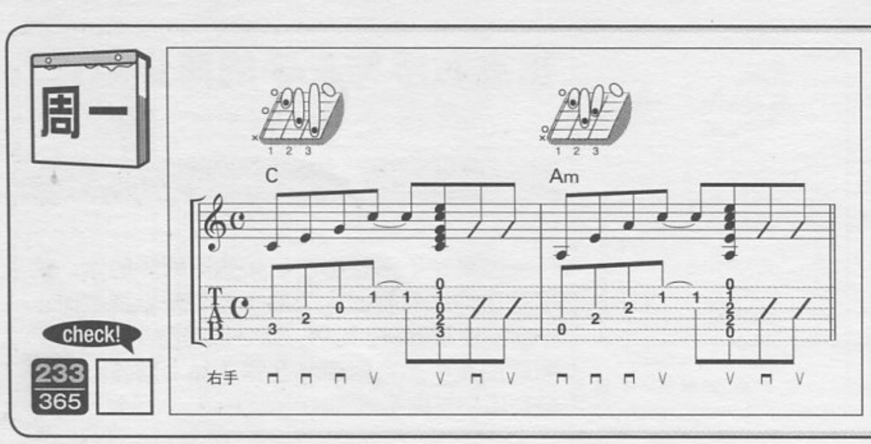
check! 232/365

“扫弦＋分解和弦”的基本形式

CD 0：00～ ♩=85

用到了C和弦与G和弦，每个和弦在扫弦之后，紧接着都是弹奏分解和弦。如果能在扫出的和弦还在响时，加入分解和弦的话，效果会更好。弹奏时注意流畅度，不要让音符中断！

周一



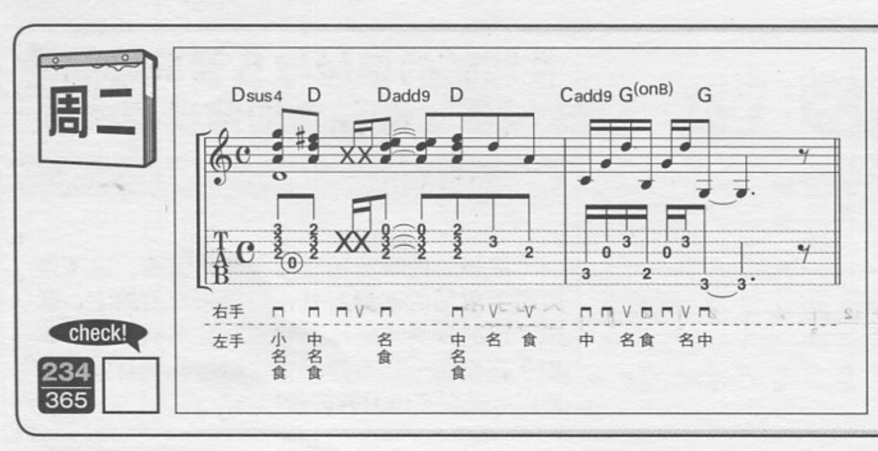
check! 233/365

从分解和弦过渡到扫弦的形式

CD 0：11～ ♩=90

这是在分解和弦之后加入扫弦的形式，是一种能够突出节拍感的演奏方法。在第3拍的反拍处开始的扫弦，一定要轻轻地弹奏。如果扫弦太过用力，就会破坏之前分解和弦营造的音乐气氛。

周二



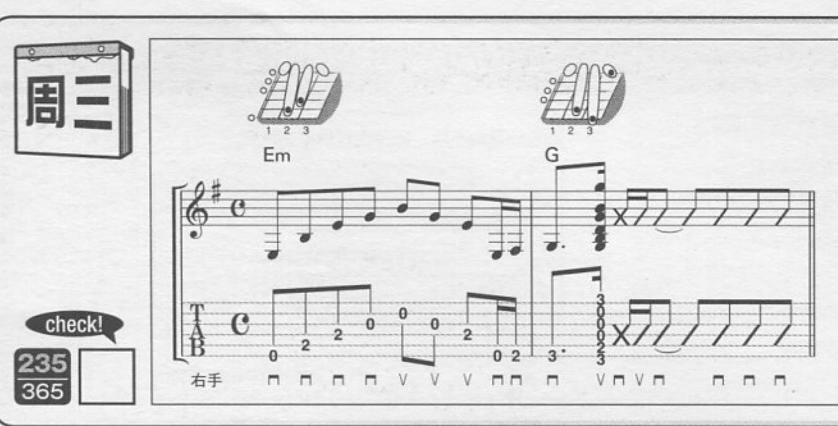
check! 234/365

从和弦的切分音过渡到分解和弦的形式

CD 0：22～ ♩=86

乐句前半部分的和弦制音，要像流行乐风格那样，弹奏得干脆清爽。注意第1小节中的④弦空弦音，要使其贯穿于整个小节的演奏中，不要使音中断。

周三



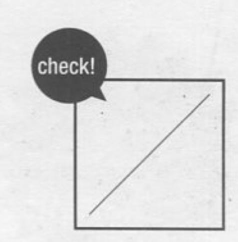
check! 235/365

加入强弱变化的拨弦形式

CD 0：33～ ♩=80
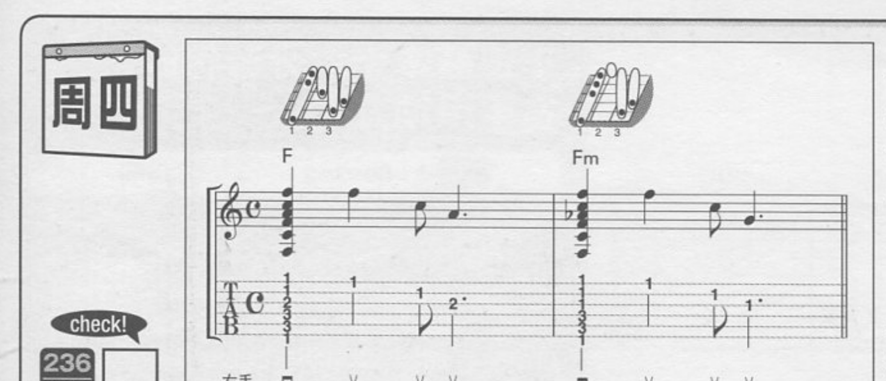
第1小节中的Em和弦的色彩比较暗淡，所以在拨弦时，尽量让音量小一些。第2小节中的G和弦，扫弦时需要逐渐加大力度，使音量一点点变大。

在实际演奏中，弹奏柱式和弦与分解和弦的形式都会用到，这是因为在 Solo 和伴奏的场合，需要用到各种各样的奏法。相反的，从头到尾都使用分解和弦或者扫弦的情况却并不多见。因此，本周就来练习将柱式和弦与分解和弦相结合的实用技巧。



周四

check!
236
365



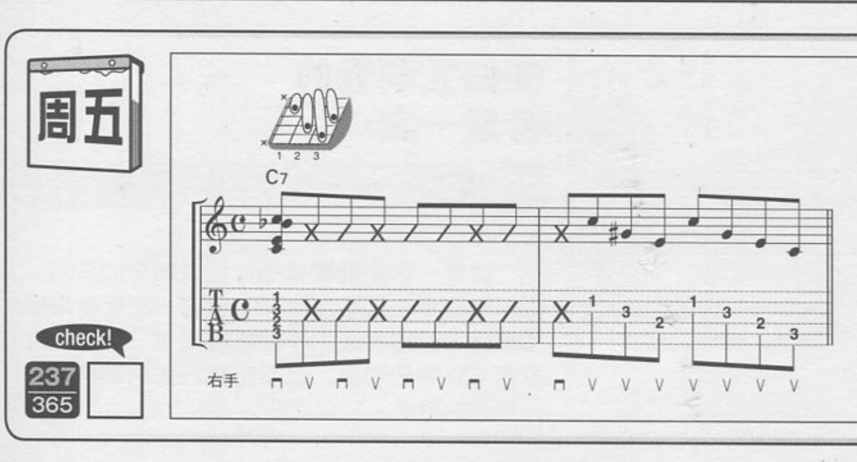
从松散的扫弦过渡到干净的分解和弦的形式

CD 0：45～ ♩=90

在弹奏 F 和弦与 Fm 和弦时，注意保持左手的手型。最开始的拨片向下扫弦，要依次扫过各弦，弹奏出一种松散的感觉，然后过渡到轻柔的分解和弦。

周五

check!
237
365



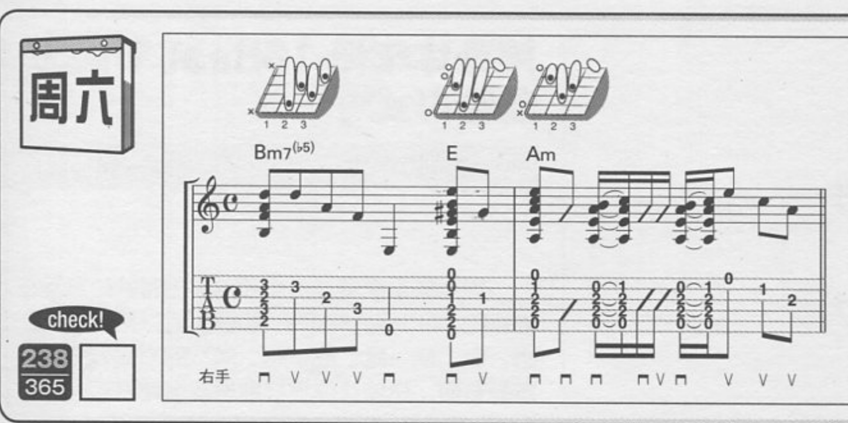
摇滚风格的“扫弦+分解和弦”

CD 0：55～ ♩=100

前半部分是 C7 和弦的制音，后半部分则是要一气呵成地弹奏分解和弦。这也是在实际演奏中很常见的。在第 2 小节开头处的“×”标记，可以用右手侧面削过所有琴弦进行切音，这样更容易过渡到分解和弦的弹奏！

周六

check!
238
365



“扫弦与分解和弦”混在一起的形式

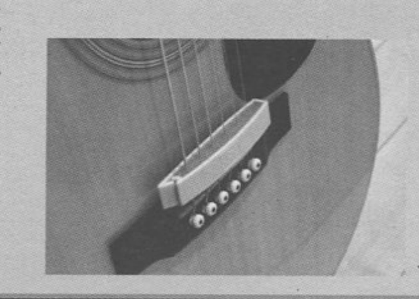
CD 1：05～ ♩=85

这是一段具有实践性的乐句。如此细致地将“扫弦与分解和弦”混在一起，能让吉他演奏的气氛和整个曲子给人的印象都发生很大的变化。弹奏时，要注意仔细看谱哦！



介绍方便的小道具

在进行本周的这种练习，尤其是深夜里弹琴时，你有没有过被吉他的音量所困扰的经验呢？如果在深夜练习扫弦的话，会吵到周围邻居，所以只能练习三指拨弦这样的指弹演奏……周围环境给你的练习，带来了意料之外的压力。今天就来介绍一种被称为“弱音器”的小道具。只要把它装在琴弦上，就能有效地降低弹奏的音量，有了它，你就也能在晚上进行程度适当的练习了，真是一个救命的工具啊……哈哈（汗）。



◀弱音器。

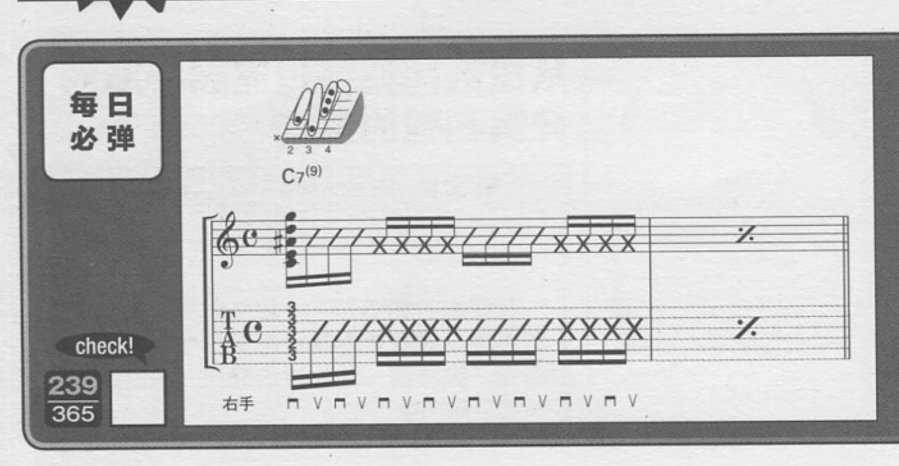




扫弦强化

强化 16Beat 节奏的制音

每日必弹



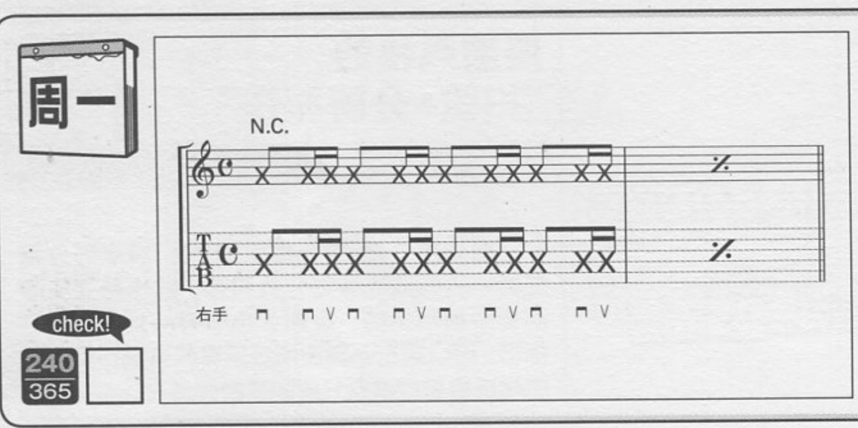
check! 239/365

牢记基本十六分音符的右手甩动方式

CD 0:00～ ♩=80

右手轻拿拨片，以不让拨片飞出去为准。拨片的前端要留出约 1mm 至 3mm 左右的地方来触碰琴弦。注意，弹奏时要对所有的琴弦使用相同的力度。用手的运动感觉来一点点加深记忆！

周一



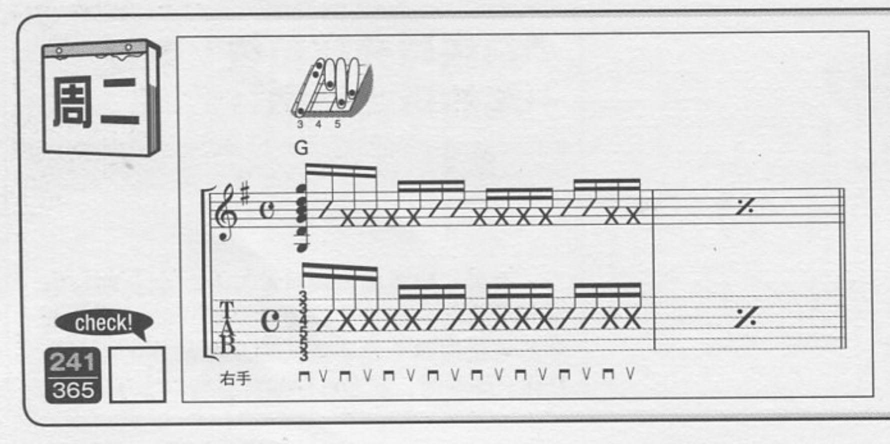
check! 240/365

使扫弦制音的音量一致

CD 0:12～ ♩=90

这是一条全部都是拨片扫弦制音的乐句。弹奏时要用左手将所有琴弦消音，右手使用拨片轻巧地扫过琴弦，不要吃弦太深！请仔细听附带 CD 中的示范，以奏出轻巧地甩动右手进行扫弦的声音。

周二



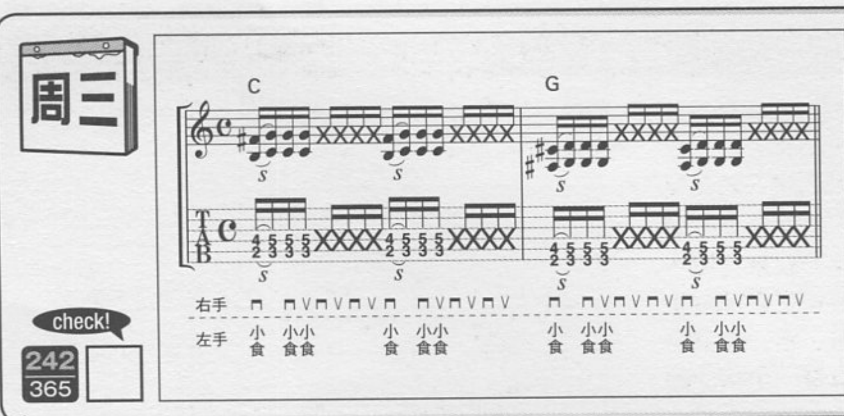
check! 241/365

用身体牢记 16Beat 节奏的制音形式

CD 0:23～ ♩=94

因为乐句中需要弹奏和需要制音的位置是在变化的，所以要先将谱子看清楚。可以用嘴念“嗒、嗒、呲、呲、呲、呲、嗒、嗒”的方式，来帮助掌握节奏，也能让你更好地理解这种形式！

周三



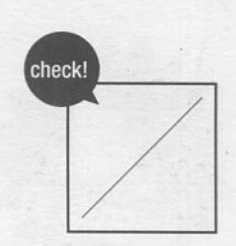
check! 242/365

加入了滑弦的强力和弦的制音形式

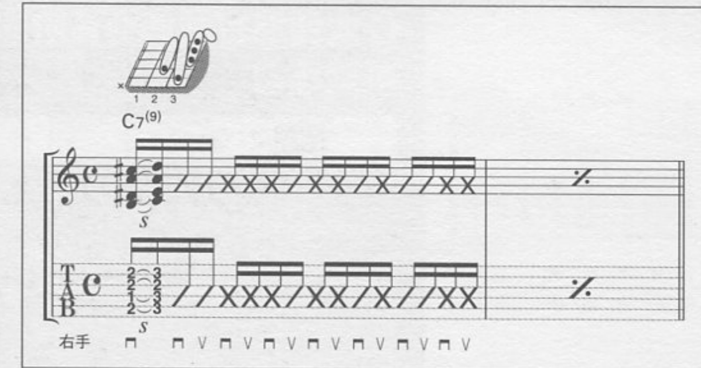
CD 0:33～ ♩=100

左手使用食指和小指来按强力和弦。因为在第 1 拍和第 3 拍上加入了滑弦，所以要从低半音处开始滑弦。这样能很好的表现出音色的厚重感。要做到流畅地进行滑动弹奏。

在原声吉他上进行 16Beat 节奏的制音弹奏，难度是很高的。因为原声吉他的琴弦比电吉他的要硬，如果右手对拨片的控制不熟练的话，很容易使拨片吃弦过深，导致拨片被琴弦绊住的情况。本周就来提升左右手控制的准确度，挑战制音技巧吧！







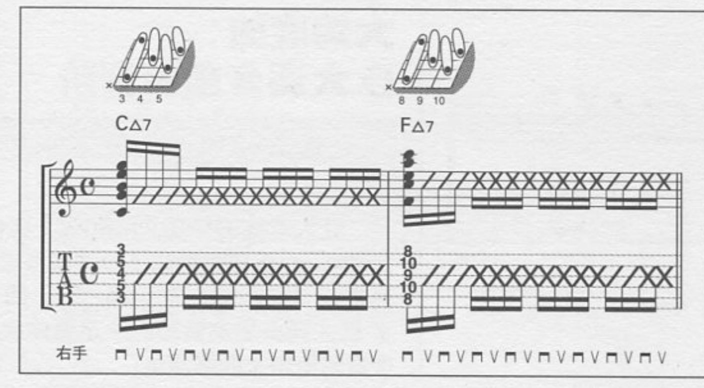
check! 243/365

Funk 风格，加入滑弦的 9th 和弦制音

CD 0:42 ～ ♩=90

这是一条非常具有 Funk 风格的、从滑弦过渡到 9th 和弦的制音弹奏的乐句。弹奏时，右手的手腕尽量保持放松的状态来甩动，这样，即使速度加快，也能够应对！
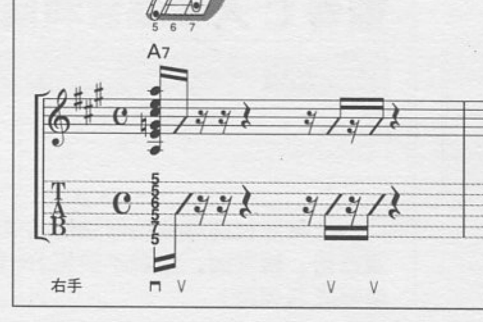




check! 244/365

用流行乐风格的制音乐句来练习右手！

CD 0:53 ～ ♩=85

本乐句使用的是两个具有相同手型的和弦——C△7和F△7。右手如果扫弦时太过用力，就没有流行乐的那种感觉了，所以要进行轻柔干净的制音弹奏。在练习时，要有意识地减轻右手甩动的力度！





check! 245/365

加入很多休止符的 16Beat 节奏制音形式

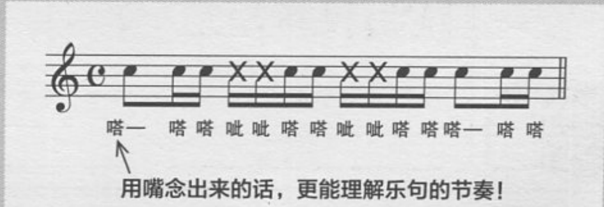
CD 1:05 ～ ♩=94

这是一个休止符比要弹奏的音还多的乐句。这种情况下，如果右手不保持 16Beat 节奏的拨片上下交替扫弦，是很难抓住节奏的。所以保持右手不要停，有间歇地进行扫弦弹奏。



不涉及乐理的识谱方法
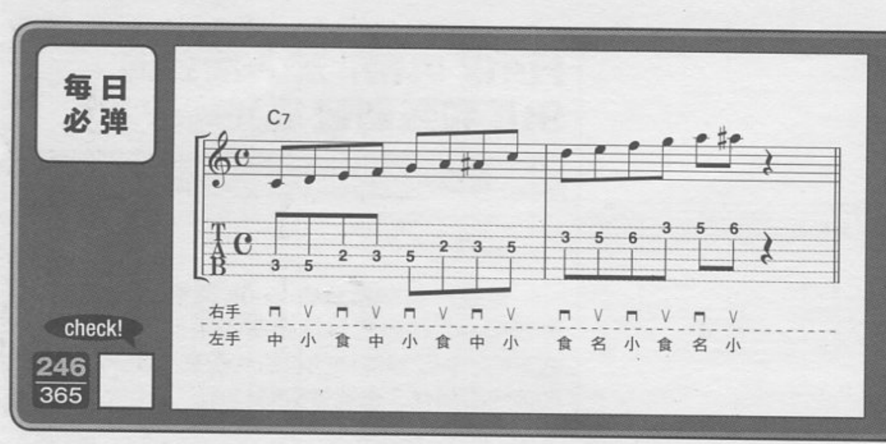
乐谱上二分音符、四分音符等标记还算简单，一旦遇到十六分音符这样的复杂标记的话，就会想“不管怎样，先弹弹看……”。你是否也是经常这样做的？其实第一步，应该是先正确地辩认音符标记，一边看谱一边用嘴念出节奏。否则，以后遇到更加细致的谱子的话，就会感到很难了。“读”谱时，可以使用简单的语言，比如“嗒、呲、嗒、呲”或者“嗒一、嗒、呲、嗒、嗒、嗒”这样的自创方式。关于音符与和弦等等，都可以放在之后考虑！因为只要理解了乐曲的节奏，这些都不难弹奏了。相反，如果是你无法用嘴念出节奏的谱子，你肯定也 100% 无法弹奏出来！





挑战多里安音阶与混合利底亚音阶

每日必弹

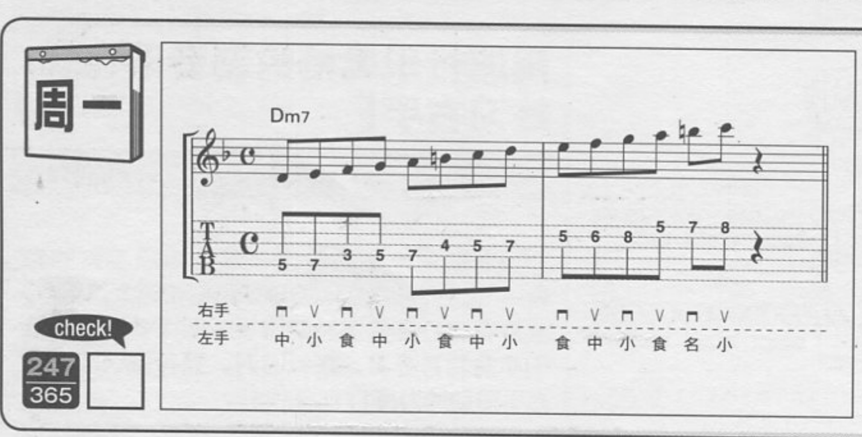


C大调混合利底亚音阶的基础练习

CD 0 : 00 ～	♩=80

只要将正常的音阶“哆、唻、咪、发、嗦、啦、西”中的“西”降半音，弹成“降西”音，就是C大调混合利底亚音阶了。最好通过C7和弦的把位来掌握这些音的位置，要注意其中有变化的“西”音。

周一

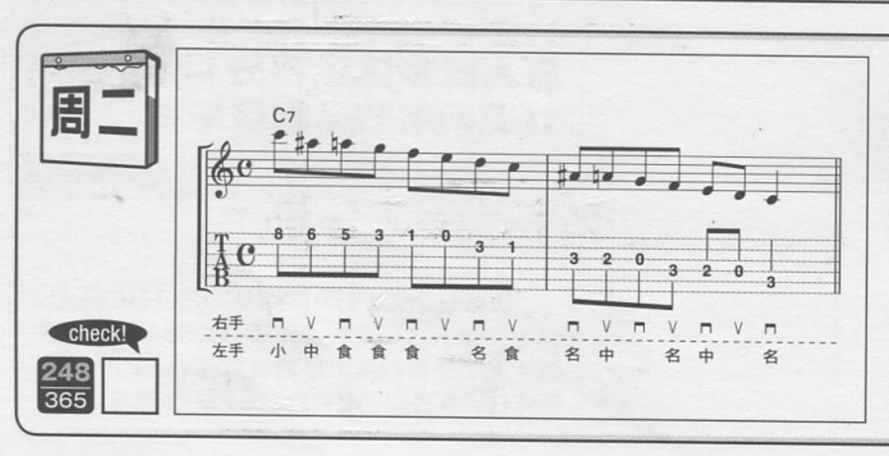


大跨度的D大调多里安音阶

CD 0 : 12 ～	♩=85

让人吃惊的！在Dm和弦上弹奏C大调形式的音阶，这样就变成了D大调多里安音阶了。总之，“唻、咪、发、嗦、啦、西、哆”组成了D大调多里安音阶。一定要体会一下弹奏这个音阶所带来的漂浮感！

周二
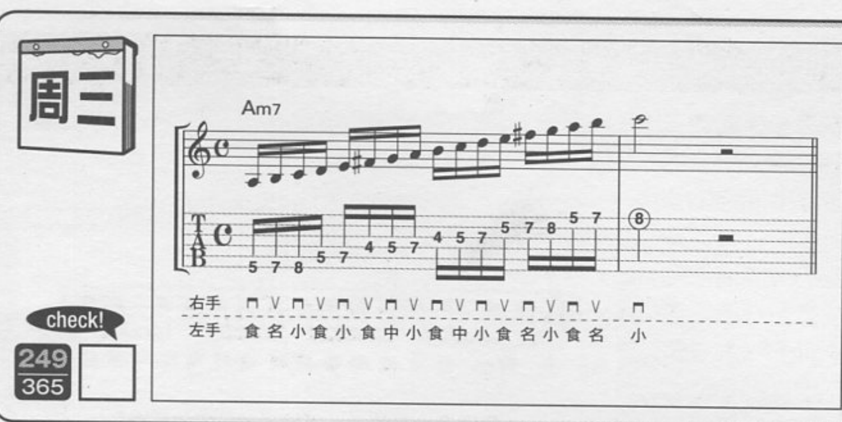


在不同的把位弹奏C大调混合利底亚音阶

CD 0 : 23 ～	♩=80

从高把位向低把位移动的C大调混合利底亚音阶。演奏时，注意不要将B♭（即7th音）错弹成B音哦！

周三
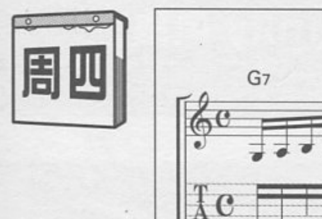


与a小调五声音阶相同位置的A大调多里安音阶
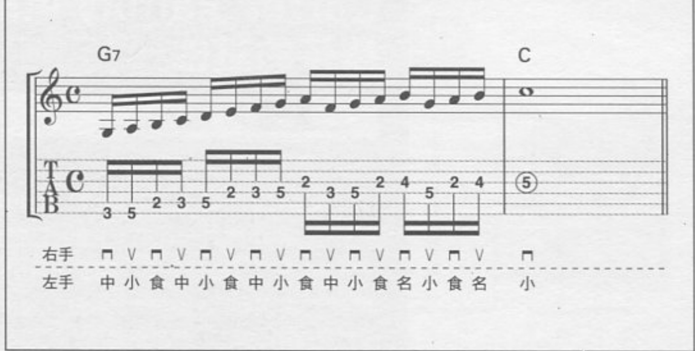
CD 0 : 35 ～	♩=75

从⑥弦5品的A音开始弹奏，音阶在指板上的形状与a小调五声音阶非常相近，这就是A大调多里安音阶的音位。要反复弹奏这两个音阶，以习惯它们的音响。

即便不熟悉“多里安”与“混合利底亚”这样的叫法，也请务必先记住这两个名字。因为这两个都是很常用的音阶类型，其特点就是能产生独特的听觉感受。但是要想掌握住这两个音阶，确实是非常复杂的。本周就通过实际弹奏，来体会它们的指板位置和音符的感觉！

check!





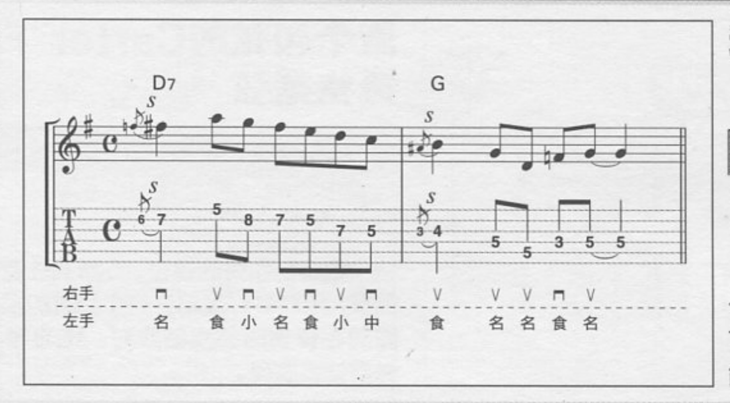
check!
250/365

用G7→C和弦进行弹奏G大调混合利底亚音阶

CD 0 : 48 ～ | ♩=75

这是从 G7→C 的和弦进行。在 G7 和弦时，使用 G 大调混合利底亚音阶弹奏。乐句的最后落在 C 音上，给人一种终止感（即乐曲终了的感觉），请牢记这个乐句。

周五
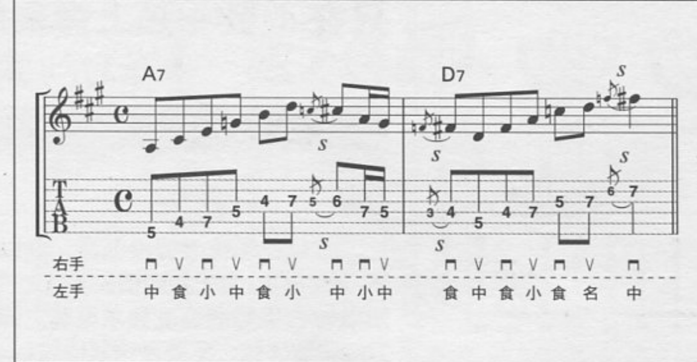


check!
251/365

动听的混合利底亚音阶Solo

CD 1 : 01 ～ | ♩=78

在 D7→G 的和弦进行中，使用 D 大调混合利底亚音阶弹奏。由于用到的音很少，所以可以作为吉他 Solo 的乐句来记忆。重要的是要能记住这个音阶的音响特点。





check!
252/365

在两个混合利底亚音阶之间切换

CD 1 : 13 ～ | ♩=80

对于布鲁斯音乐中常见的 A7→D7 和弦进行，可以在各小节分别使用 A 大调和 D 大调的混合利底亚音阶来弹奏。先反复弹奏这个乐句，然后记住其中的音。



关于多里安音阶、混合利底亚音阶

本周重点练习的是多里安音阶和混合利底亚音阶，但如果是初次接触的人，对于这两个音阶可能还很陌生。今天就来说明多里安与混合利底亚这两个音阶的音符构成的区别。

图中是以度数的形式，简单地表示出个音符之间的音程关系。请仔细观察这两个音阶……只有 m3rd 音与△3rd 音是不同的。用这种方式来记忆的话，终有一天能学会弹奏任何音阶！

多里安音阶	1		9	m3		11		5		13	m7		1
混合利底亚音阶	1		9		△3	11		5		13	m7		1

仅这两个音不同！

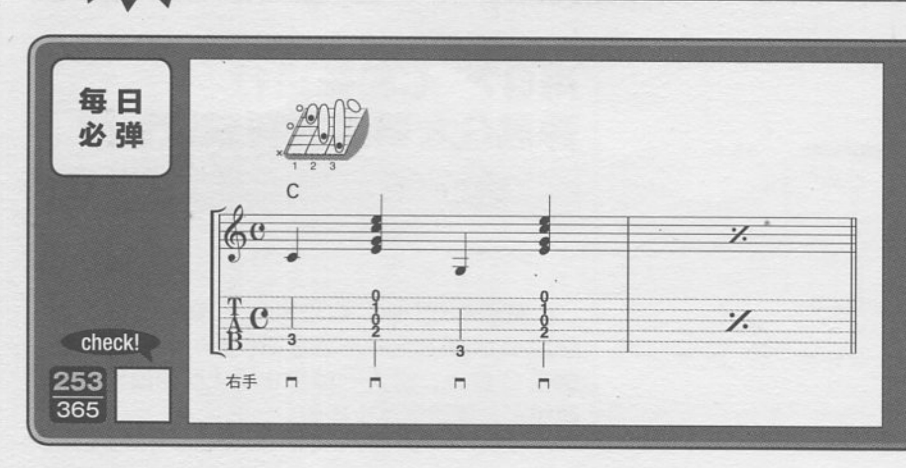
拨片弹奏 三指拨弦 四指拨弦 特殊指法

第37周

etc 丰富技巧

Carter Family[注] 风格的拨弦特训!

每日必弹

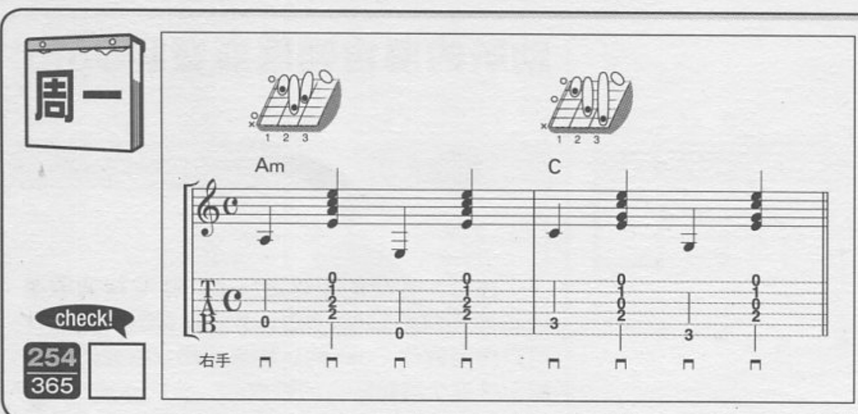


Carter Family 风格拨弦的基础

CD 0:00～ ♩=90

使用拨片在⑤弦和⑥弦上弹奏低音后，要将拨片停靠在下一根弦上的靠弦奏法。在第2拍和第4拍上的和弦，则使用普通的扫弦方式弹奏。重要的是要反复练习，让右手习惯这种运动方式!

周一

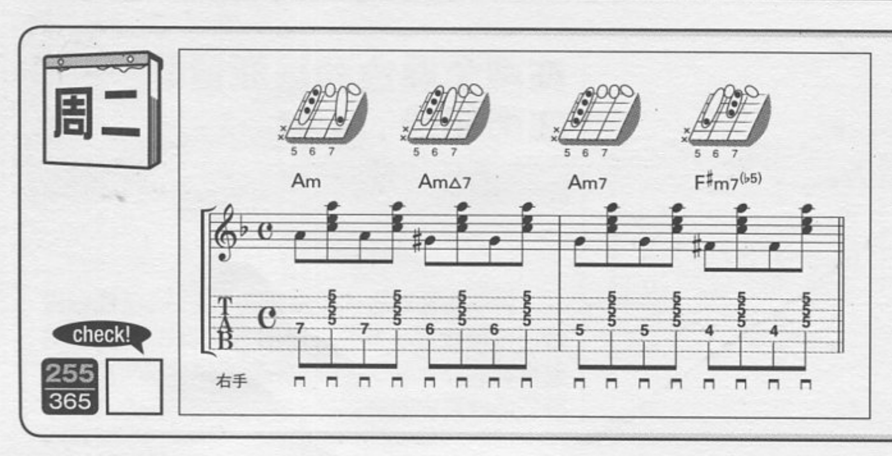


两个和弦的Carter Family风格拨弦

CD 0:11～ ♩=85

低音在和弦的根音、5音间往返弹奏的情况很多，所以最好能记住各个和弦的根音与5音，做到在弹奏时能立刻应对。练习时，可以先只弹奏低音旋律。

周二

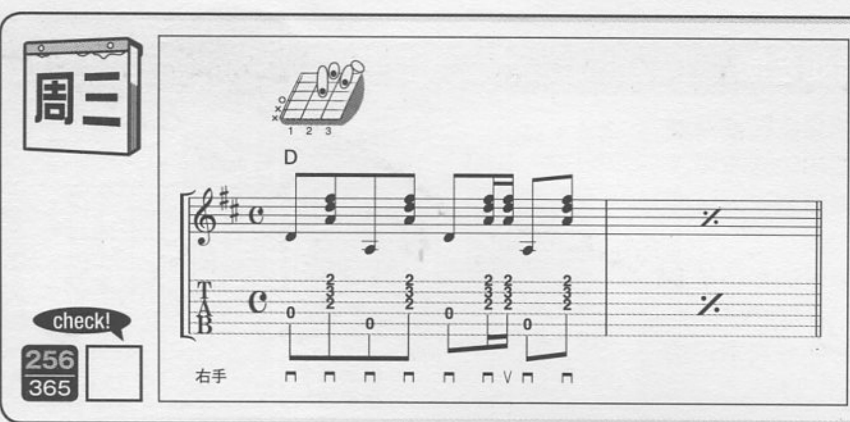


只在①至④弦上弹奏的形式

CD 0:22～ ♩=90

这是在④弦上弹奏低音，并以半音为单位下行的乐句。由于要连续在④弦上"嗵"地弹奏，所以对右手的准确度要求很高。弹奏低音部时只能弹奏④弦，不要碰响其他弦!

周三



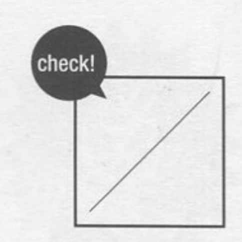
加入拨片上拨的更细致的弹奏形式

CD 0:33～ ♩=75

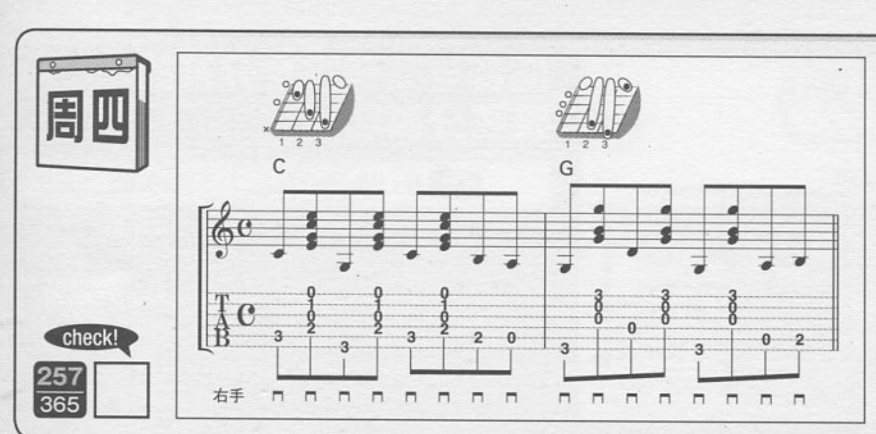
今天以八分音符为基础，在其中混入了十六分音符的形式。由于只在弹奏十六分音符的和弦时，拨片才变换成上下交替拨弦的形式，所以要慢慢练习，直到能自然地切换!

[注]Carter Family："卡特一家人"是乡村乐坛第一个流行组合。由创始人A.P.Carter（1891－1960）、他的妻子Sara（1898－1979）以及弟媳Maybelle（1909－1978）三人组成。——编者注

所谓“Carter Family”风格的拨弦，就是指同时弹奏低音旋律与和弦的技巧，其最大的特点就是使用拨片，而不是使用手指来演奏。弹奏完低音部后，拨片要停靠在相邻的下一根弦上（靠弦），而在弹奏和弦部分时，则使用普通的扫弦方式。总之，右手的演奏技巧很重要。让我们来快乐地弹奏吧！



周四



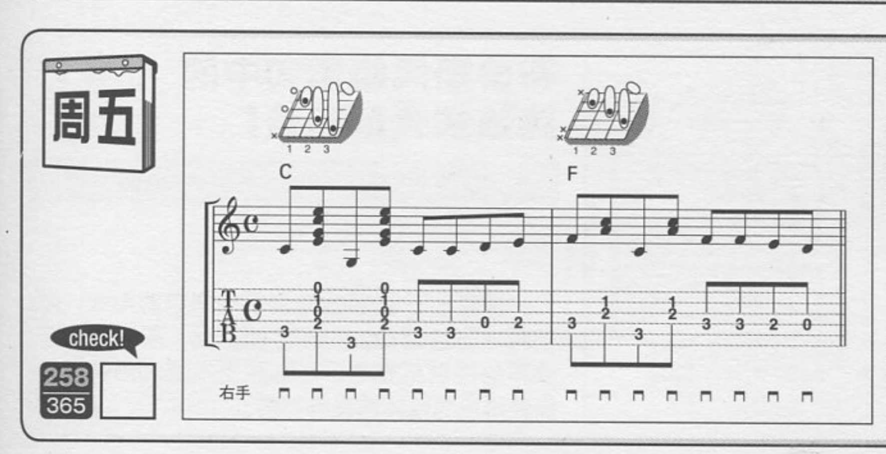
check! 257/365

低音旋律以下一个和弦为目标进行移动

CD 0：46～　♩=78

低音旋律以下一个和弦的根音为目标进行移动的形式。Carter Family 风格的拨弦中，会出现很多复杂的低音移动形式。就将今天的乐句作为序章，来开始练习吧！

周五



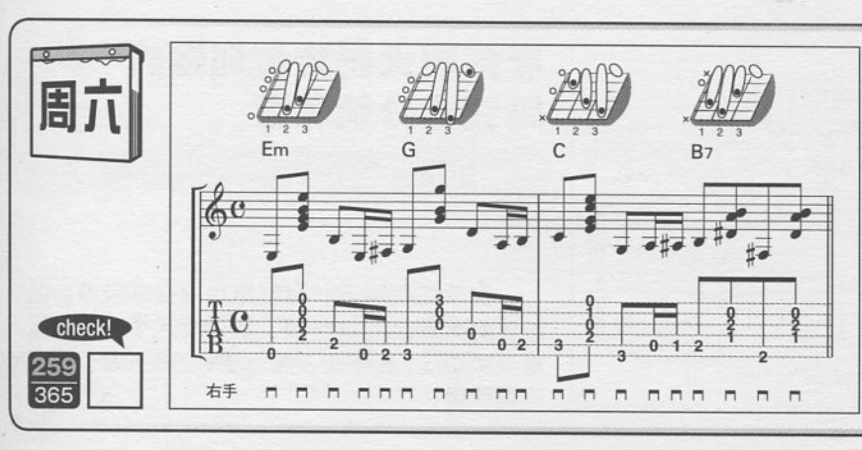
check! 258/365

右手演奏很难区分开的乡村乐风格乐句

CD 0：58～　♩=90

稍微有点快的乡村乐，全部使用拨片下拨方式弹奏。单音全部使用靠弦奏法。即弹奏完后，拨片停靠在下一弦上，注意要与扫和弦的弹奏方式进行区分！

周六



check! 259/365

两小节变换四个和弦的形式

CD 1：08～　♩=65

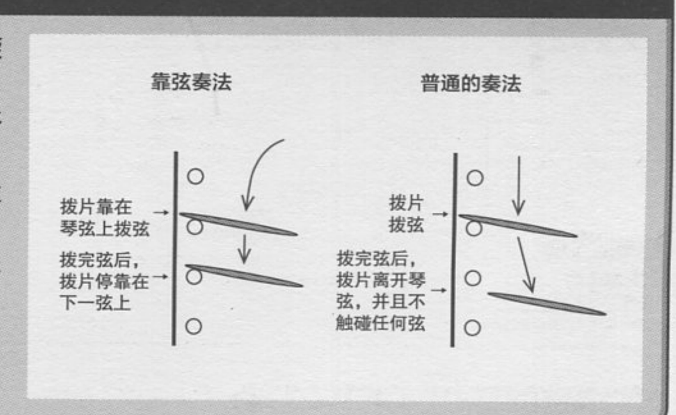
因为每小节要变换两个和弦，所以很难做到快速的弹奏。先从慢速开始练起。首先要完全掌握右手的演奏方式以及低音旋律的移动状况，请仔细看谱子！

周日

关于 Carter Family 风格的拨弦

Carter Family 风格的拨弦，就是要在低音旋律上使用靠弦奏法，而在除此之外的和弦演奏中，使用普通的扫弦形式。要将这两种弹奏方式区分开来，可能还要花些时间才能适应和习惯。

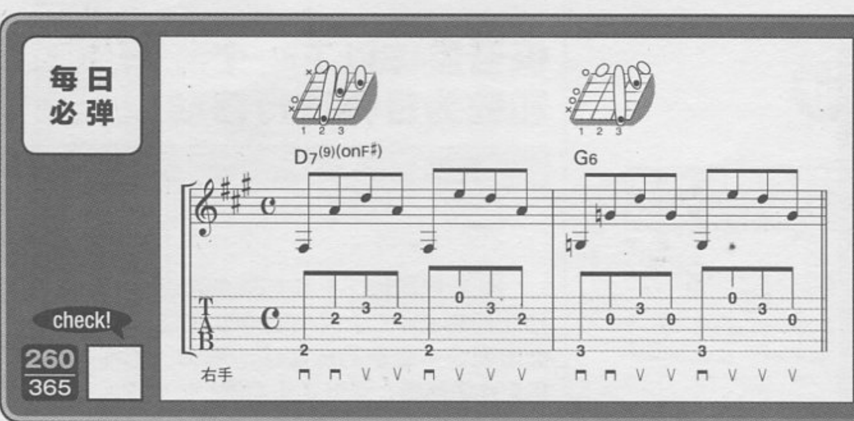
使用拨片进行靠弦奏法时，要注意的是拨片要停靠在琴弦上，拨弦的力度也要加以控制。另外，还有之前反复强调多次的——千万不要看右手！否则可能会影响整体弹奏的准确度。



右手强化

强化跨弦演奏分解和弦！

每日必弹
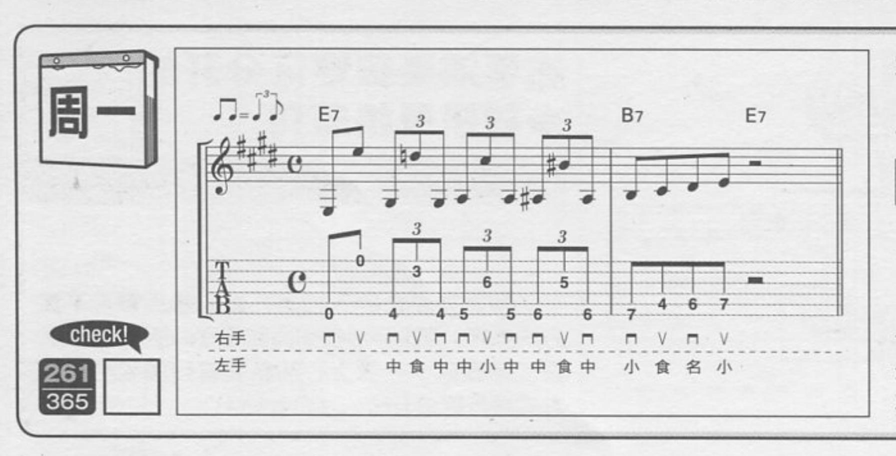


check!
260/365

低音与高音完全分开的跨弦分解和弦

CD 0:00～ ♩=85

这是从⑥弦跳到③弦弹奏的分解和弦形式。如果右手拨弦的动作太大的话，就可能会跟不上节拍，所以要尽可能地以最小限度的动作来拨弦。

周一



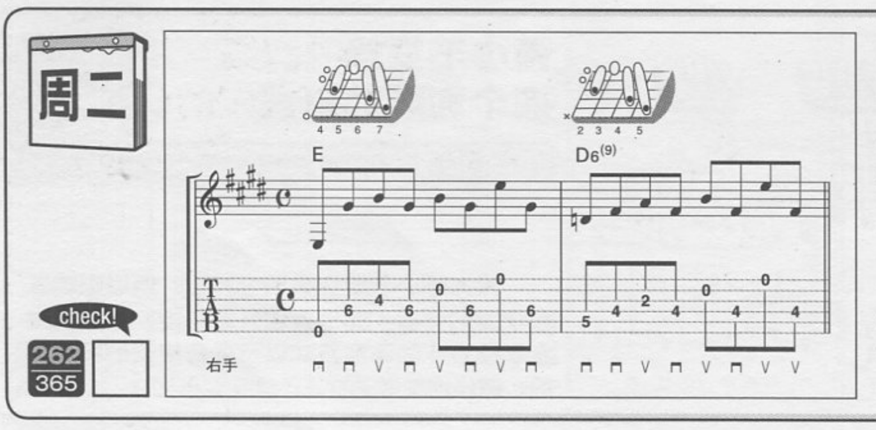
check!
261/365

布鲁斯风格乐句中的跨弦式分解和弦！

CD 0:11～ ♩=75

这是在 E 调布鲁斯音乐中常用的形式。由于跨弦的位置在发生微妙的变化，所以对右手动作的控制是重点。在⑥弦上不要大力弹奏，要保持乐句整体音量的平衡。

周二



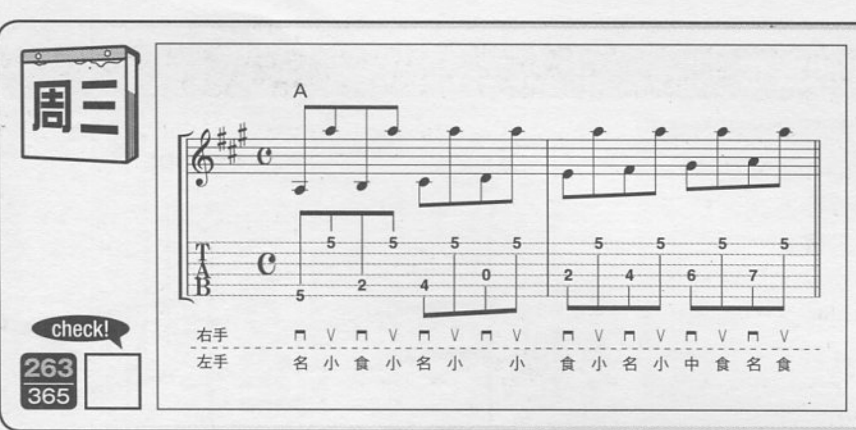
check!
262/365

手指要大跨度按和弦的跨弦式分解和弦

CD 0:24～ ♩=80

左手如图所示，是使用小指在⑤弦根音处按弦的大跨度和弦手型。要保持这个手型来移动变换和弦。右手在④弦上准确的拨弦是关键，不要弹错！

周三



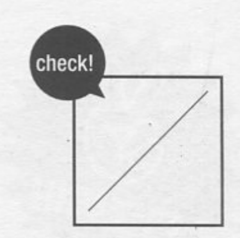
check!
263/365

声部顶端音符固定的A大调音阶

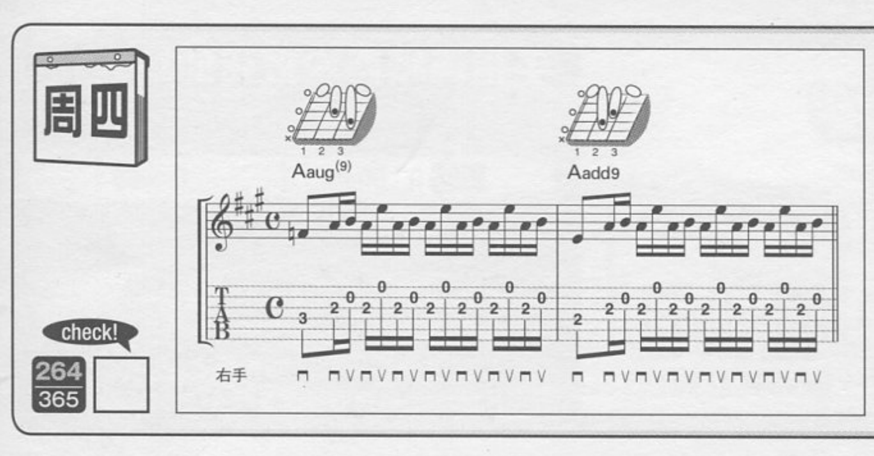
CD 0:36～ ♩=85

①弦 5 品的 A 音始终是固定的。要使用小指来按这个音，只在最后两拍时换成食指按弦。如果不这样运指的话，就不能很好地弹奏出这条乐句，所以最好在弹奏前确认好运指方式。

如不经反复训练，想要一下子就能准确地用拨片跨弦弹奏分解和弦，是不大可能的。所以这对弹奏者的心理来说，也是个挑战。一旦在练习时感到不安的话，对于上台演奏也是不利的，所以要从平时开始，针对跨弦式的分解和弦进行练习，没有能比稳定的保持拨片上下交替拨弦更好的方法了！在进行本周的练习时，一定不要看右手哦！



周四



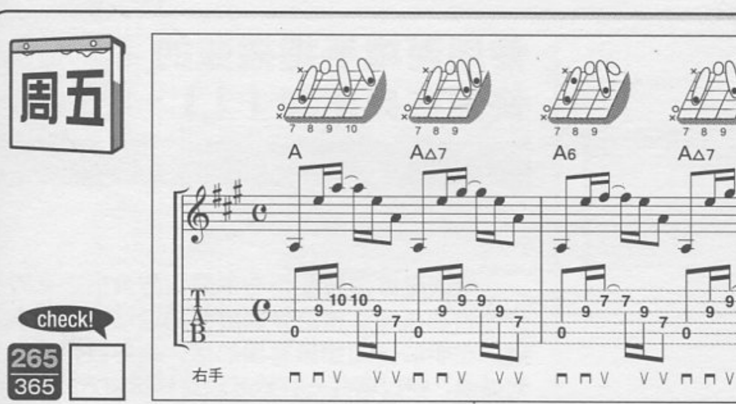
check! 264/365

使用了空弦音的原声吉他音色

CD 0：47～ ♩=85

因为要以每分钟 85 拍的速度弹奏十六分音符，所以想要弹得干净是非常困难的。在右手方面，如果边想边拨弦的话，在时间上是来不及的，所以有必通过大量机械式的训练，直到能做到无意识地进行跨弦弹奏。请多多挑战吧！

周五



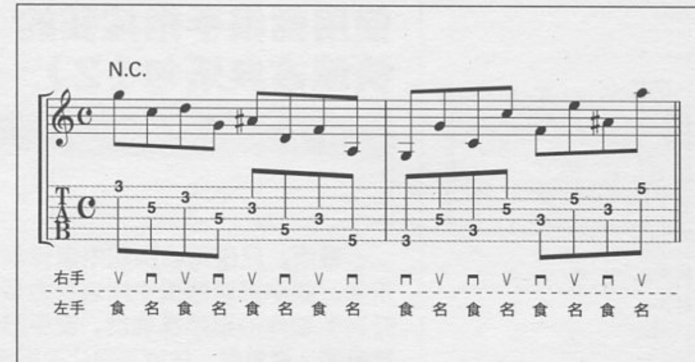


以悠闲的感觉（？）跨弦弹奏

CD 0：58～ ♩=80

声部顶端的音符在发生变化的乐句。⑤弦上的空弦音要尽量延续得比其他音更久一些，如果声音中断的话，就不能形成和声了，所以练习时请在这个细节上多加注意！

周六



check! 266/365

通过机械式的跨弦练习熟悉琴弦之间的间隔

CD 1：11～ ♩=90

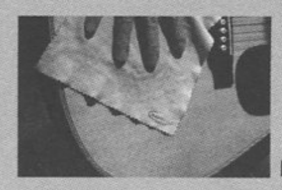
这是每次间隔一根琴弦的机械式跨弦弹奏练习。第 1 小节是从上拨开始的拨弦顺序。而第 2 小节则刚好相反，从下拨开始。以断音的形式弹奏，能让你的弹奏变得更容易些。



关于擦拭吉他的工具

你知道吗？在市面上销售的各种用于吉他日常清洁上光的护理产品中，有一种叫“Kyonsemu”的擦琴工具。Kyonsemu 是使用幼鹿的皮制成的，属于最高级的一种皮革。由于这种皮革的纹理很细腻，所以即使不使用上光剂，仅擦拭一遍就能够很好的去除污渍，而且还有很好的保湿效果。特别是对精密的乐器来说，是最好的擦拭工具了。

笔者最近就买了一块 Kyonsemu，感觉非常好用。吉他上的污渍和指纹等，一擦就都变干净，就像没被碰过一样。所以对吉他特别爱护的朋友，如果你在乐器店里看到有卖 Kyonsemu 的，一定要买一块啊！



◀ Kyonsemu 是使用幼鹿的皮制成的，即使是很小的一块也很昂贵。

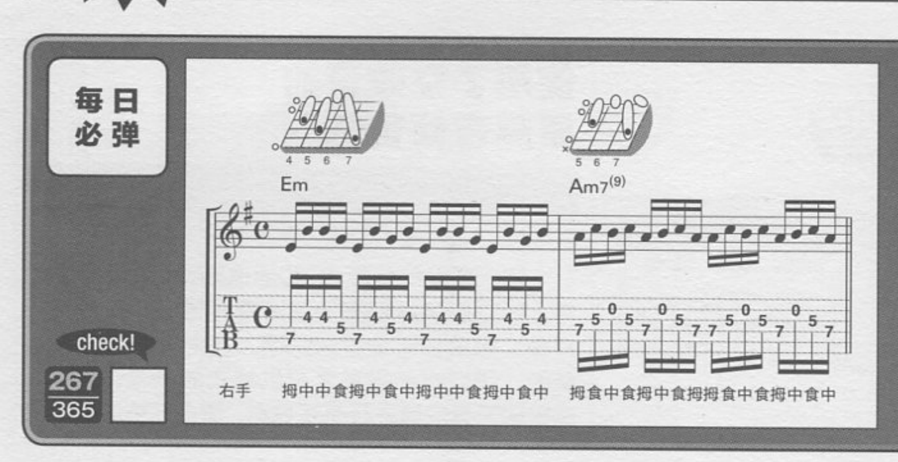
右手强化

拨片弹奏 三指拨弦 四指拨弦 特殊指法



通过古典风格的拨弦提升右手准确度

每日必弹
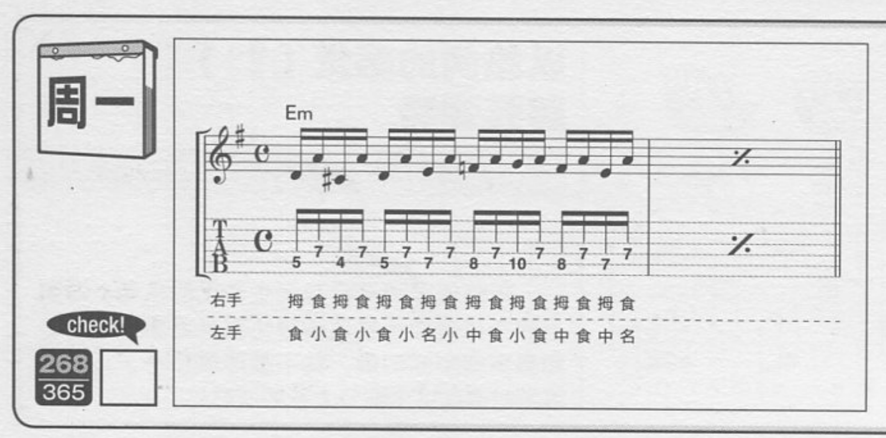


check! 267/365

手指连续两次拨弦的练习

CD 0：00～	♩=85

在第 1 小节中连续使用了两次中指，第 2 小节中连续使用了两次拇指拨弦的形式。虽然左手是持续使用较特殊的和弦手型，但要以能弹奏出干净的声音为标准来按弦。

周一
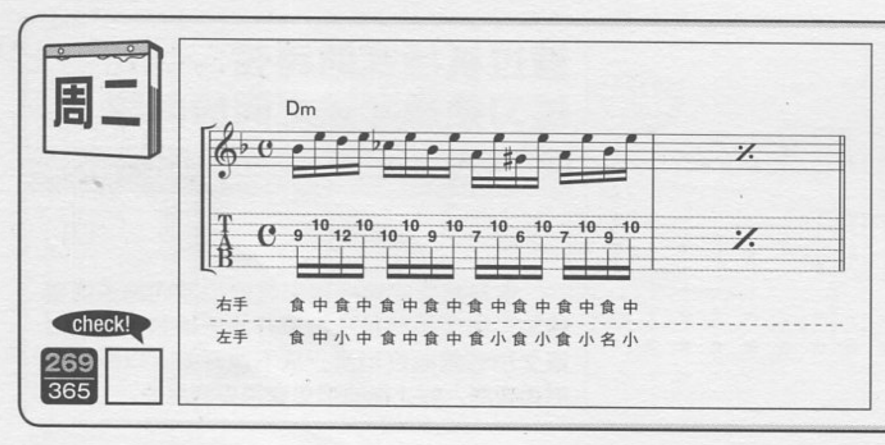


check! 268/365

使用两根手指拨弦的快速古典乐句（1）

CD 0：11～	♩=100

今天来练习只使用右手拇指与食指拨弦的快速古典乐句。希望你能流畅地运动这两根手指。左手的运指如果有误的话，会导致无法顺利弹奏，所以请在一开始就确认好运指方式。

周二
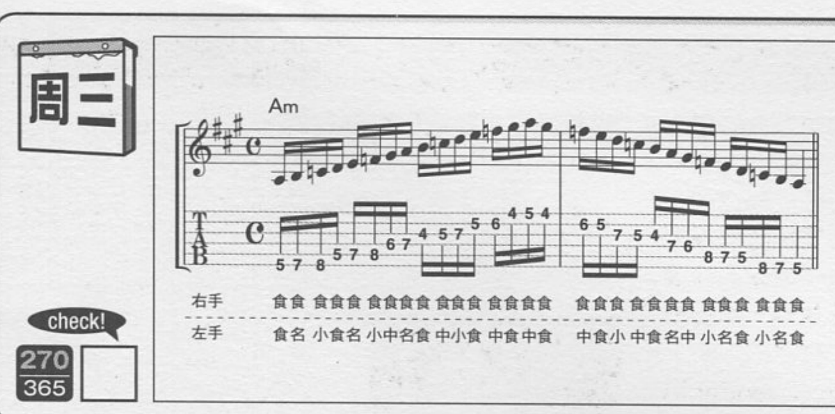


check! 269/365

使用两根手指拨弦的快速古典乐句（2）

CD 0：21～	♩=70

继续，只使用食指和中指弹奏的快速古典乐句。集中对这两根手指进行锻炼，有助于提升右手动作的整体准确度。左手的运指也是非常难的，弹奏时，注意不要让手指离开指板！

周三



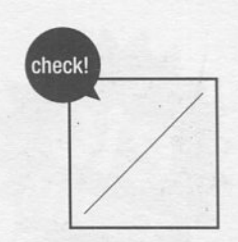
check! 270/365

只使用食指弹奏的古典乐句

CD 0：35～	♩=75

本乐句使用的是 a 和声小调这样有些难度的音阶形式，听起来特别有古典音乐味道。今天的练习只使用右手食指来拨弦弹奏。要用食指一直弹奏到最后，注意保持音量的统一。
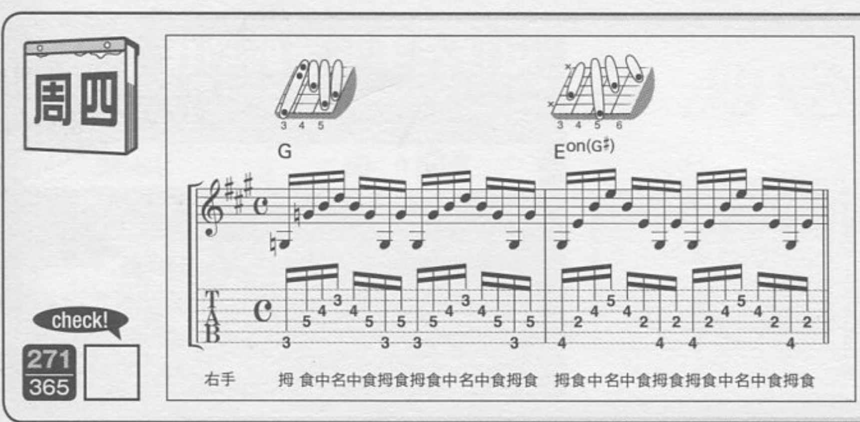
真正的古典吉他，除了与使用钢弦的原声吉他的形状不同之外，右手的全部五根手指都要用来拨弦，所以，虽然同样是吉他，却有着完全不一样的演奏方法。本周就来用一些古典吉他上的演奏方法，来提升我们的吉他水平，同时也许能帮助你克服右手动作上的不足！



周四

check!

271/365



四指拨弦弹奏 古典风格的和弦

CD 0:47 ～ ♩=85

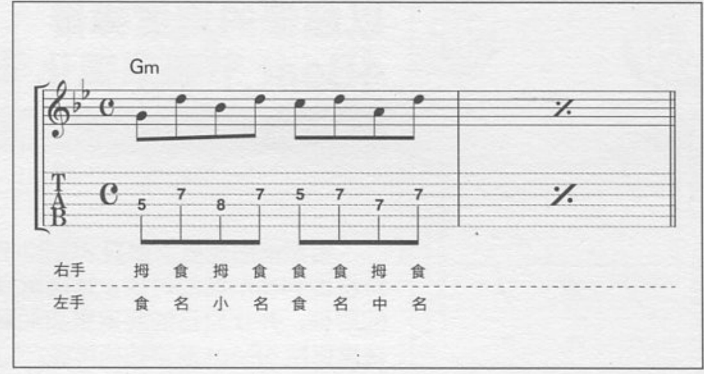
左手有两个和弦要按，右手使用拇指、食指、中指和无名指来流畅地弹奏分解和弦。如果弹奏的节奏不稳的话，就没有古典味道的了，所以一定要以准确的时值弹奏。



周五

check!

272/365



机械式练习的古典乐句

CD 0:59 ～ ♩=80
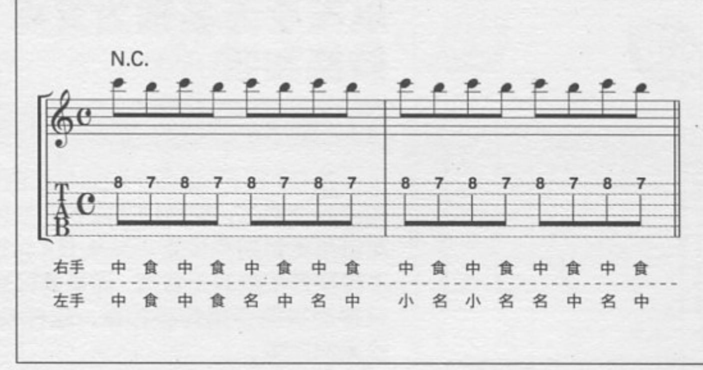
虽然没有变化把位，但是要长距离的反复弹奏，也属于很容易出错的机械式练习乐句。可以先从慢速开始练起，逐渐加快速度。右手只用拇指和食指来拨弦。



周六

check!

273/365



变换左手按弦手指的练习

CD 1:11 ～ ♩=100

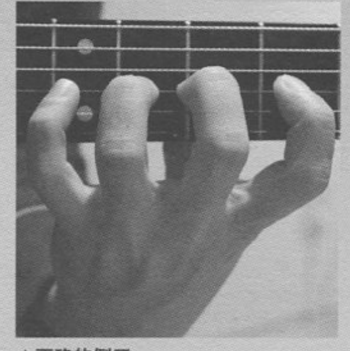
虽然只是在“哆”和“西”之间来回弹奏，但实际上左手的运指在发生着变化。像这种通过变换按弦的手指来弹奏同一个音符的练习，很适合用来锻炼左手的平衡能力。



周日

关于古典手型

所谓左手的“古典手型”，基本就是要让各个手指的指关节弯曲来按弦，并且各手指之间要留出少许空间。一种常见的错误的例子就是太过注意拇指的位置，而没有注意其他手指的关节是否弯曲，这会导致无法细致地控制手指的运动，甚至每次按弦时都因为这一点而无法正确按弦。所以通过比较右侧的照片，来检查自己的手型吧！



▲正确的例子。

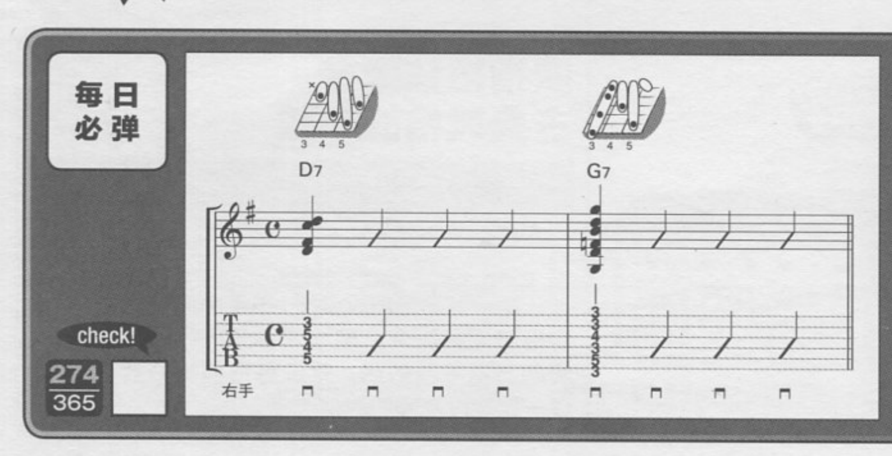


▲错误的例子。



第40周

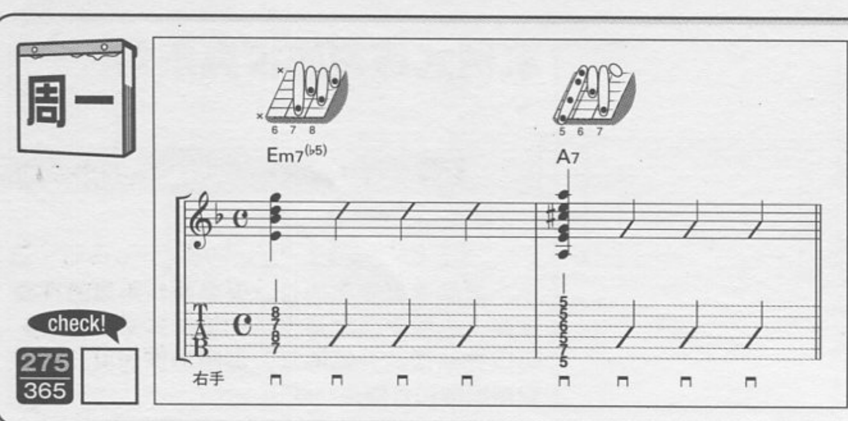
爵士乐风格的 4Beat 伴奏形式



记住左手制音的动作

CD 0：00～ ♩=90

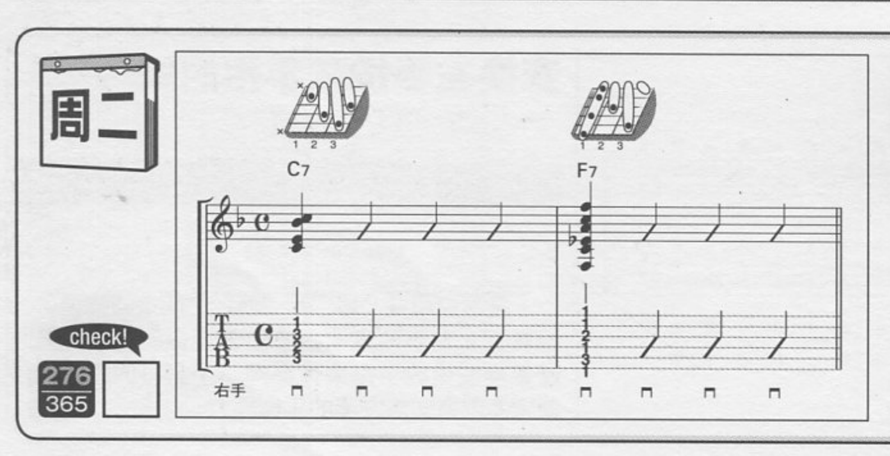
本乐句用到了 D7 和 G7 两个和弦，右手全部使用拨片向下扫弦的方式。扫弦之后，要立刻将左手从琴弦上松开进行制音，以弹奏出断音的效果。就用这样的感觉来循环弹奏。记住左手的动作！



以超慢的速度弹奏 4Beat 节奏来强化节奏感

CD 0：11～ ♩=72

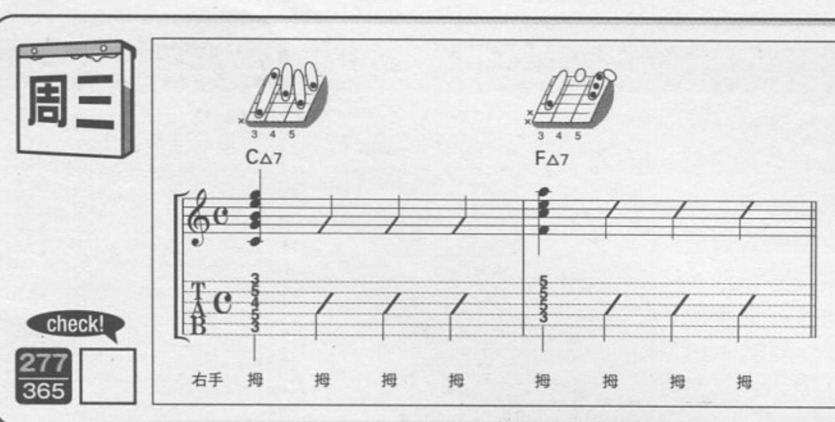
用超慢的速度来弹奏 4Beat 节奏，能更加严格地判断制音的时值。这能更好地分辨弹奏的时值，并让自己的演奏更加细腻。最开始要注意保持 4Beat 节奏的稳定性。



以左手无名指为支点转换和弦

CD 0：24～ ♩=90

在 C7 和 F7 这两个和弦组成的和弦进行中，无论哪个和弦，都用到了⑤弦 3 品的“哆”音，可以用无名指来按弦。当从 C7 转换到 F7 时，不要移开按弦的无名指，而是要将其作为支点，只移动其他手指转换和弦，这样会让和弦的转换更加完美。

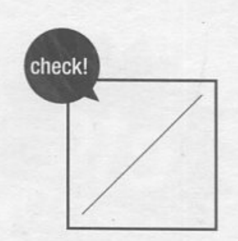


右手拇指弹奏 4Beat 节奏形式

CD 0：35～ ♩=95

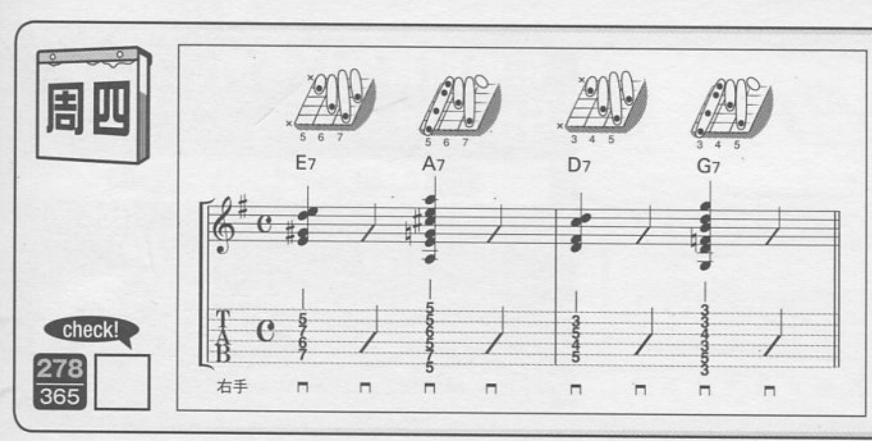
今天不使用拨片，而是全部使用右手拇指的指腹来拨弦。与其说是拨弦，不如说是用更接近于在弦上划过的感觉去弹奏。弹奏时注意，不要弹出太突兀的强音。

在听过爵士乐后，可能会有人对它抱有“这是一种很难的音乐”的印象吧。本周就从感知爵士乐的角度，从简单的地方开始练习弹奏爵士乐。首先是被称为“4Beat”的形式，即以短促的四分音符形式弹奏经典爵士乐风格的伴奏。左手制音的时值是弹奏的关键所在，要仔细听辨自己弹奏出的声音。



周四

check! 278/365



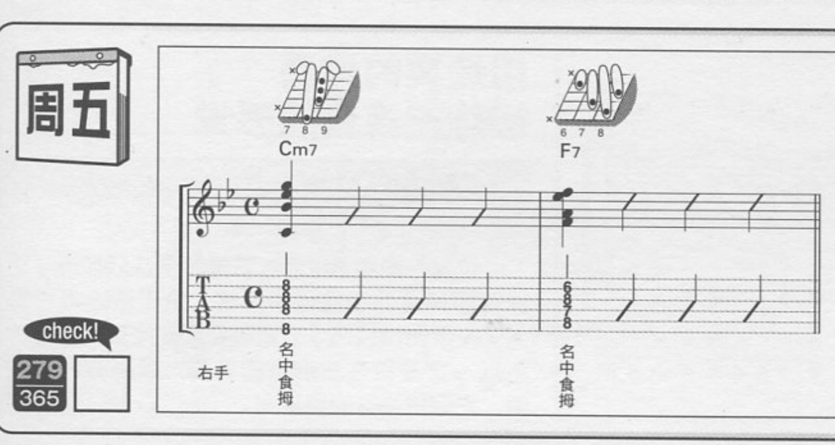
七和弦的快速转换

CD 0:45～ ♩=120

拍速增加，和弦也变成了四个，所以整个乐句的难度有所提高。右手以很轻的力度拨弦，要保证音色干净。请仔细确认自己的右手动作。可以像“周三篇”那样，只用右手拇指来演奏今天的乐句。

周五

check! 279/365



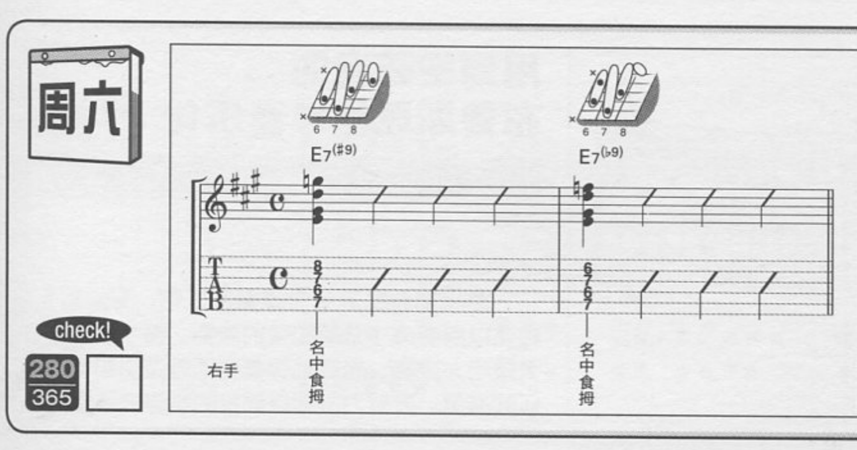
右手用四指拨弦轻柔地弹奏

CD 0:53～ ♩=100

右手使用拇指、食指、中指和无名指来拨弦弹奏。弹奏出轻柔的声音，这在实际演奏中也是很常用的，所以今天就来掌握这种感觉。在 Bosa Nova 风格的音乐中常使用这种演奏方式。

周六

check! 280/365



左手只移动一根手指的形式

CD 1:02～ ♩=110

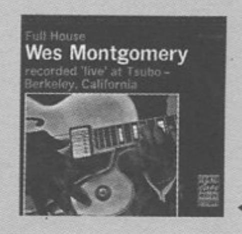
只移动左手的小指，就能弹出 ♯9th 与 ♭9th 这两个很难的和弦。其他的手指在制音时，也不能完全离开琴弦，只有小指能够移开，这能提高左手控制的准确度。



想听爵士乐吉他大师的音乐？

在由萨克斯、小号等管乐器以及钢琴、木贝司组成的爵士乐的世界里，也有很多的吉他大师，而且都是极富个性的。他们都有着自己独特的演奏方式和技巧。在这么多的吉他大师里，最有名的就要数 Wes Montgomery 了。

他基本上只用右手的拇指来拨弦，弹奏出的音色甜美圆润，非常动听。在快速演奏时，能凶猛地弹奏；而在安静的段落，却又能如水波般平静演奏。这已经超出了常人演奏的境界。虽然已经去世，但如果你对本周所练习的爵士乐很有兴趣的话，推荐你一定要听听他的 *Full House* 这张现场演奏专辑。



◀ *Full House* / Wes Montgomery

第41周
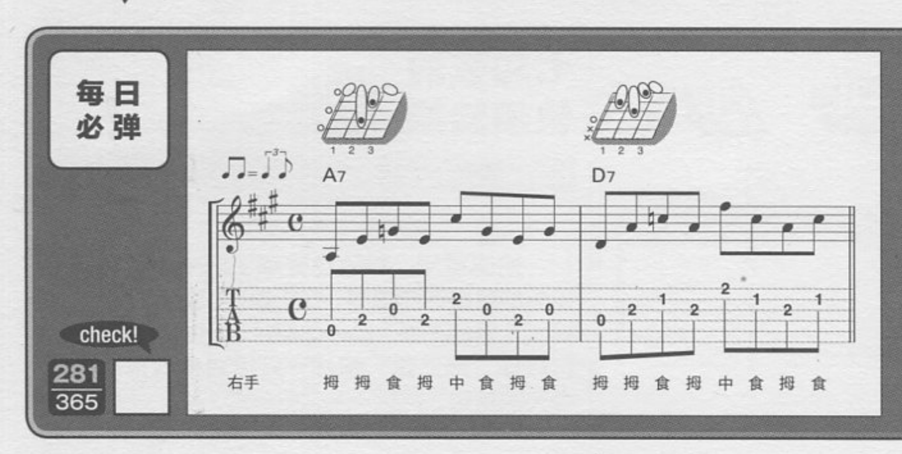


拨片弹奏 三指拨弦 四指拨弦 特殊指法

etc 丰富技巧

掌握布鲁斯音乐的感觉!

每日必弹



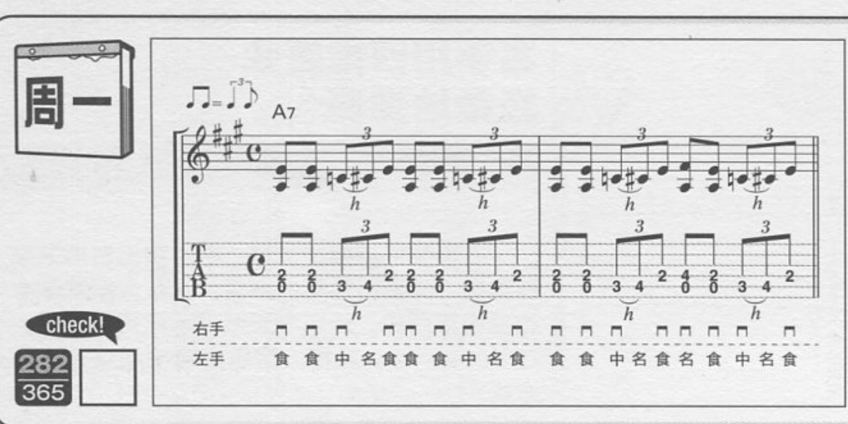
check! 281/365

布鲁斯音乐特有的 Shuffle 节奏

CD 0：00～ ♩=90

体会A7-D7的和弦进行中所使用的Shuffle节奏。虽然是一个较松散的节拍，但要保持这种节奏，并不是件容易的事情。弹奏时要注意不要使节奏产生混乱!

周一
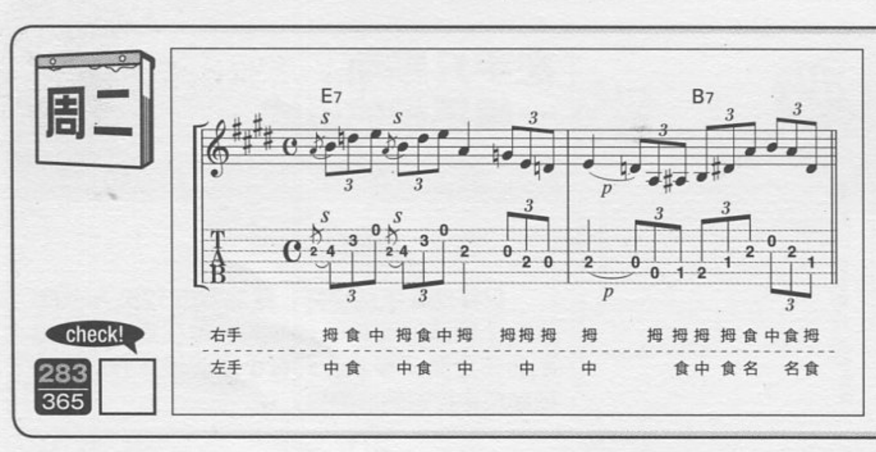


check! 282/365

用经典的伴奏 锻炼三连音的感觉

CD 0：11～ ♩=85

这是一段用Shuffle节奏弹奏八分音符与三连音相混合的经典伴奏形式。由于三连音中加入了左手击弦技巧，节奏很容易变得磕磕巴巴，所以一定要稳住三连音的节奏，掌握准确的时值，来保持弹奏的稳定性。

周二



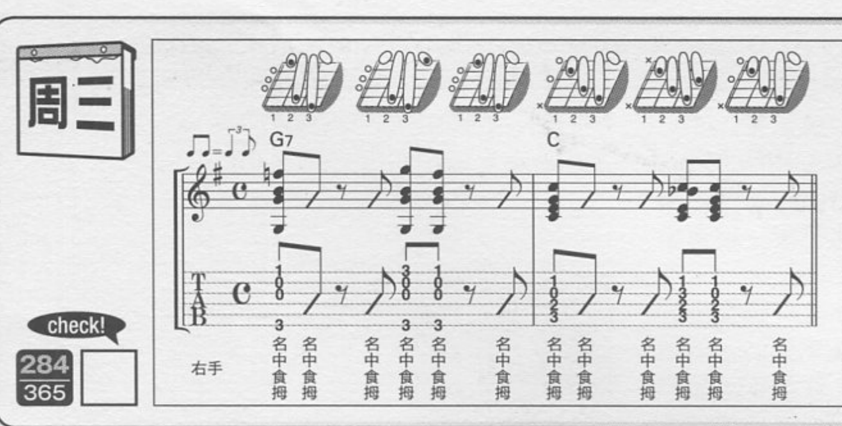
check! 283/365

用到空弦音的 布鲁斯风格单音乐句

CD 0：22～ ♩=80

前半部分是用单音弹奏的乐句，变换到B7和弦以后变成了分解和弦的演奏。整个乐句不要太过用力弹奏，轻轻地弹奏更能营造出布鲁斯音乐的感觉。要努力做到以放松的状态去弹奏。

周三



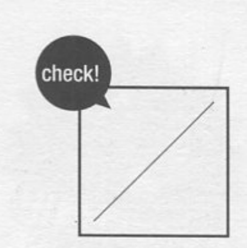
check! 284/365

用四指拨弦弹奏的 布鲁斯风格伴奏

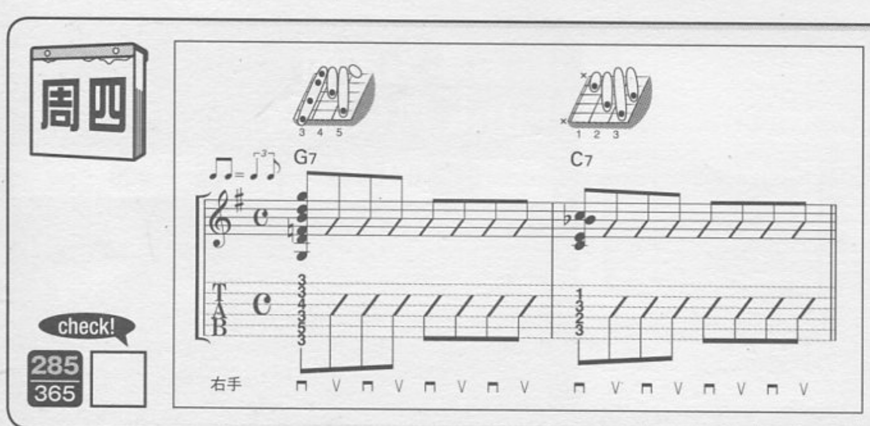
CD 0：34～ ♩=95

右手使用拇指、食指、中指和无名指来拨弦。因为是Shuffle节奏，所以可以用跳跃感的节拍来表现布鲁斯音乐的氛围。即使有没用到的音，左手也要使用G7和C和弦指型来按弦。

用原声吉他来弹奏布鲁斯音乐是一件非常快乐的事，而且，如果能在流行乐或者摇滚乐的伴奏中加入一些布鲁斯风格乐句的话，能让曲子变得更好听哦。本周就来体验布鲁斯音乐的魅力，同时，也可以通过这些充满布鲁斯感觉的乐句来加强我们的基本功训练。



周四



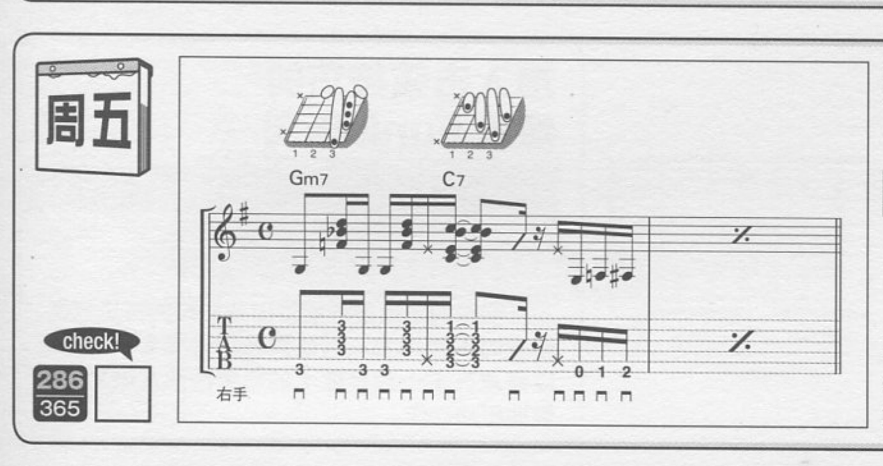
check!
285/365

拨片上下交替扫弦弹奏 Shuffle 节奏

CD 0 : 44 ～ ♩=100

试着用拨片上下交替扫弦的形式来弹奏 Shuffle 节奏，结果是却出人意料的难。因为只能靠拨片的上拨与下拨来表现 Shuffle 节奏，所以要注意不要让节奏变得混乱。别忘了用脚以 4Beat 的节奏来打拍子！

周五
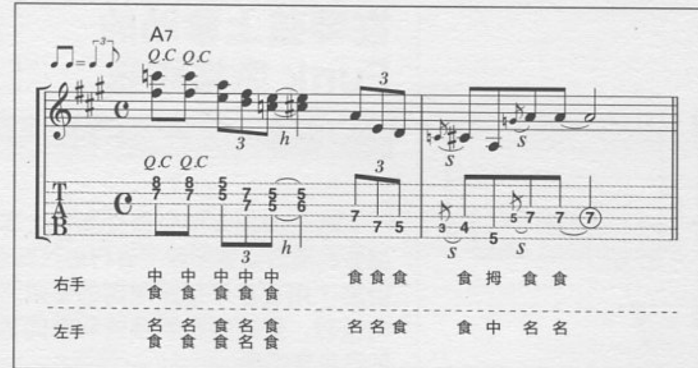




超慢速的布鲁斯乐句

CD 0 : 54 ～ ♩=50

虽然是设定为每分钟 50 拍的超慢速布鲁斯乐句，但是由于用到了十六分音符，所以弹起来并没有很慢的感觉。全部使用拨片下拨的方式弹奏，并且要严格保证时值的准确性。

周六





充满布鲁斯味道的乐句

CD 1 : 13 ～ ♩=80

这是一个使用了能丰富音乐感觉的 1/4 推弦、击弦和滑弦等很多技巧的乐句。弹奏时，要在听觉上将松散和不松散的部分，都明显地表现出来！

周日

用原声吉他演奏布鲁斯音乐的大师

布鲁斯音乐，是大约 1900 年前后在美国诞生的一种黑人音乐形式。虽然，现在的布鲁斯给人的印象是使用电吉他并以乐队的方式弹奏的音乐，但是在第二次世界大战以前，人们更多的是以原声吉他的弹唱形式来表演布鲁斯音乐的。

主要的代表人物有 Sonhouse、Charley Patton 以及现代的 Robert Johnson。特别是 Eric Clapton 曾翻唱过他的歌曲 *Cross Road*，也让布鲁斯音乐在一般听众中的认知度有了提高。推荐大家听听 Robert Johnson 的这张收录了吉他与演唱的专辑 *The Complete Recordings*。顺便说一下，早期以弹唱为主的布鲁斯音乐，也被叫作“乡村布鲁斯”。



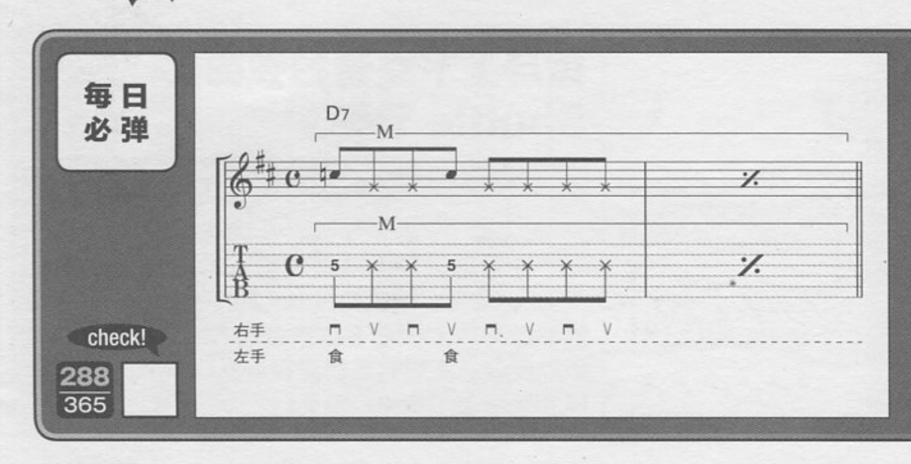
◀ *The Conmlete Recordings* / Robert Johnson

丰富技巧



第42周

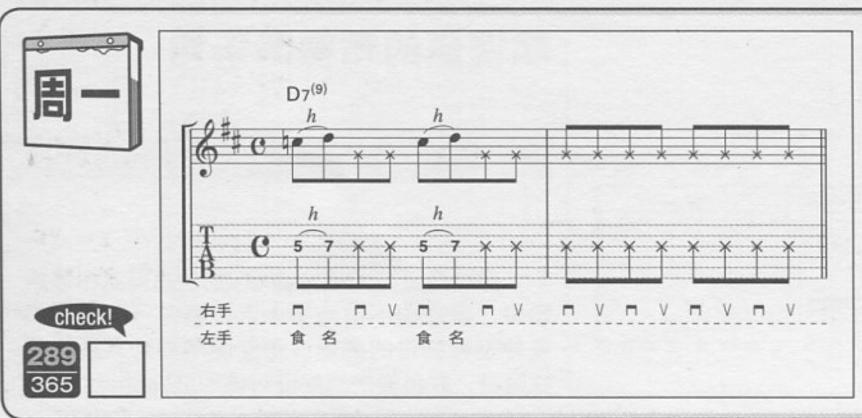
使用单音制音来弹奏 Funk 音乐



以右手为主的 Funk 风格拨弦

CD 0：00～	♩=90

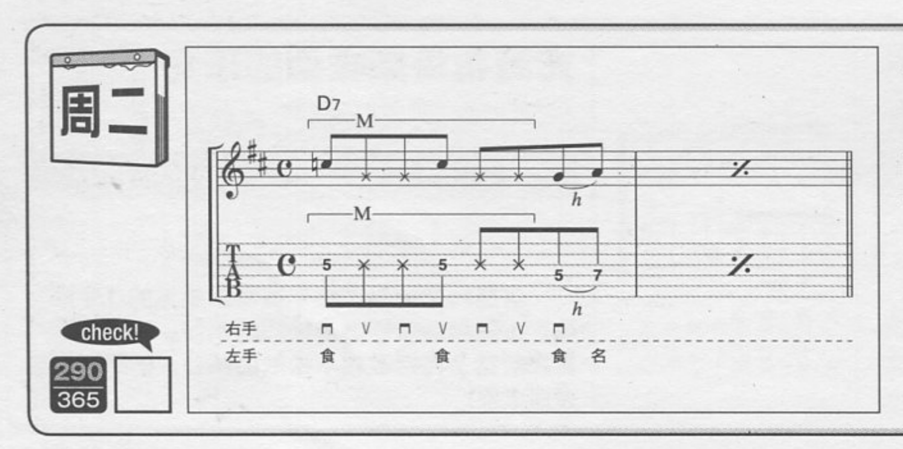
右手在进行琴桥制音的同时，只在③弦上用拨片上下交替拨弦。在拨片下拨后，可以停靠在②弦上，然后快速地进行上拨。由于不需要用右手来做制音，所以动作的幅度不必过大！



加入击弦技巧的经典 Funk 乐句

CD 0：11～	♩=85

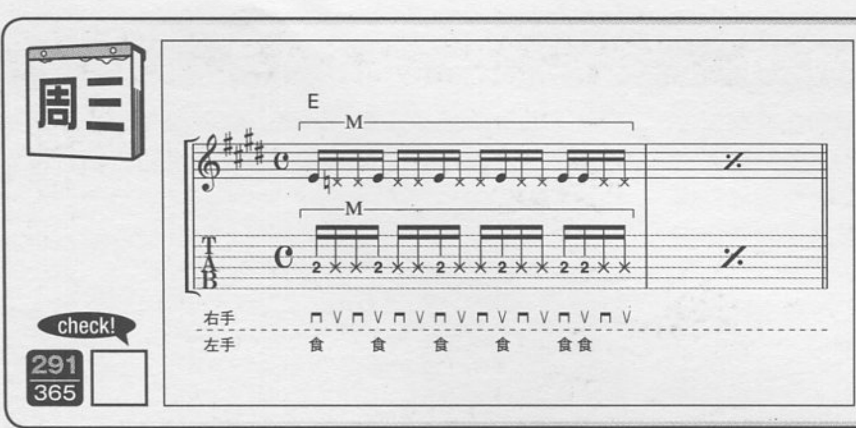
细微的击弦技巧能带出非常好的音乐气氛。弹奏时不要用力，而是要轻巧地弹奏。右手要以停靠在下一根琴弦上的趋势拨弦，避免大幅度地甩动动作。



在琴弦上移动的 Funk 风格拨弦

CD 0：22～	♩=90

乐句的前半部分是在③弦上弹奏，而后半部分则需要换到④弦上进行击弦弹奏。弹奏时，别忘了用左手来给没用到的琴弦消音。在进行击弦时，要解除右手琴桥制音的状态，以正常的音色来弹奏。

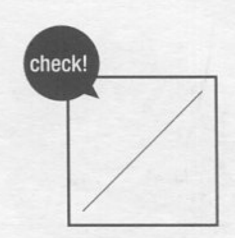


在十六分音符的拨弦中加入间隔

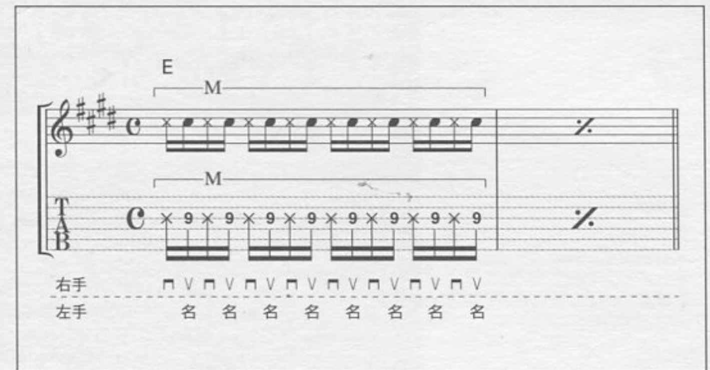
CD 0：33～	♩=100

以每分钟 100 拍的速度，进行十六分音符的拨弦是非常快的，但由于左手只需要按 E 音，所以还算比较简单的。另外谱例中的标记比较复杂，可以从慢速开始练习，先熟悉谱子，然后再逐渐提高演奏的速度。

单音制音技巧在很多音乐风格中都会用到，特别是对于Funk音乐来说，更是必备的技巧。需要用到右手进行琴桥制音，左手则在按弦的同时，进行击、勾弦这样细微变化的技巧。实际上，在Funk音乐中有很多高难度的乐句，本周就作为一个入门，先来尝试弹奏Funk风格的乐句吧！







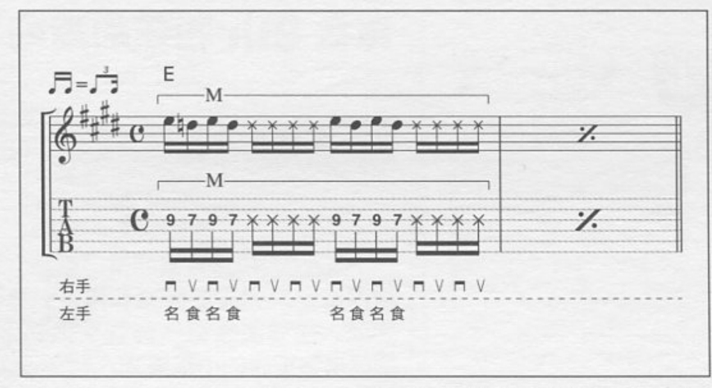
check! 292/365

练习Ska风格的反拍拨弦

CD 0：42～ ♩=85

这是只在反拍上弹奏③弦9品的E音的练习。记住，要在拨片上拨时弹奏音符，而下拨时只有制音扫弦的声音，弹奏时要明显地表现出这两种音色的差别。





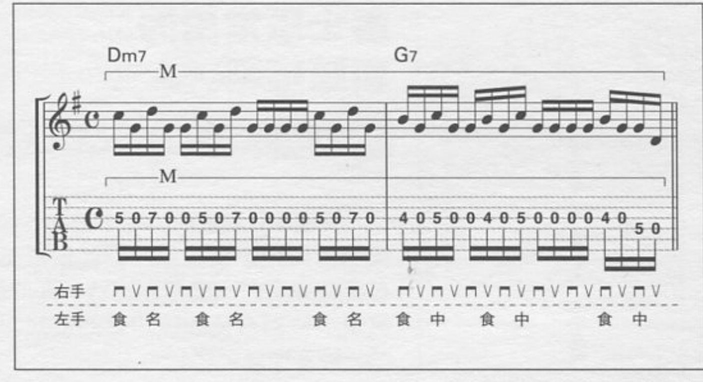
check! 293/365

以轻微跳跃感的节奏弹奏十六分音符

CD 0：54～ ♩=88

16Beat的跳跃节奏，如果太过跳跃的话也会起反作用，所以要找到平衡的感觉也是很难的。请仔细听CD中的示范，做到能用身体来记忆轻微跳跃的节奏感。要将左右手弹奏的动作练到完全同步！





check! 294/365

弹奏与和弦进行相对应的单音

CD 1：04～ ♩=80

在Dm7→G7和弦进行中，分别选择弹奏与各和弦相对应的单音。像这样流畅地弹奏和音（即和弦组成音）的形式，就是具有Funk风格的乐句。弹奏时，要仔细确认五线谱上的音符与所用和弦的关系！



关于日本潮湿与干燥的气候

世界上有多种气候。这其中有像日本一样四季分明的，也有分为极端的雨季和旱季的。除此之外，还有整个一年中湿度和温度变化都很小的地方，这对于原声吉他来说，真是让人羡慕的气候啊。

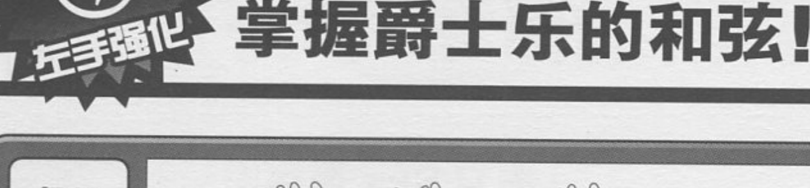
在日本，虽然根据地域的不同，气候的差异也很大，但总体来说，可以按季节分为多雨潮湿的梅雨期和低温干燥的冬季。这对吉他的保养来说，可谓是极度严酷的考验。

难道为了保护极为珍贵的吉他，就只能搬到海外居住吗？其实大可不必担心！作为家电大国的日本，制造和销售着很多像加湿器、除湿器、空气清洁机等这样的产品，使用它们就能帮助我们很好地控制房间的湿度和温度。但首先我们最好准备湿度计等工具，来掌握自己家的环境特点。这在乐器店都有销售，可以在放置吉他和弹奏吉他的房间里，都放上这样的工具。基本上，维持一个适宜人们生活的40–60%的湿度，也同样有利于吉他的维护和保养。



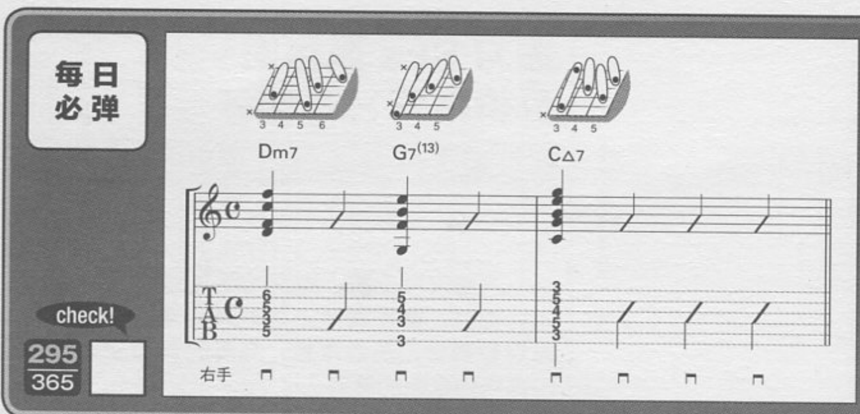


拨片弹奏 三指拨弦 四指拨弦 特殊指法



掌握爵士乐的和弦!

每日必弹



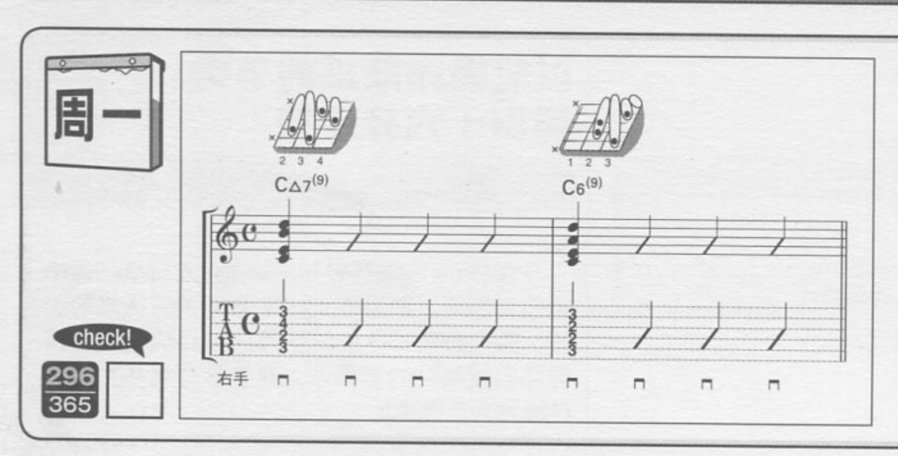
check!
295/365

保持小指在②弦上按弦的经典爵士风格乐句

CD 0 : 00 ～	♩=90

小指仅在②弦的6品与5品之间移动按弦，并且，整个弹奏过程中都保持在②弦上按弦，所以可以将小指作为支点来移动其他手指。弹奏时注意，所有手指都不要从琴弦上离开!

周一



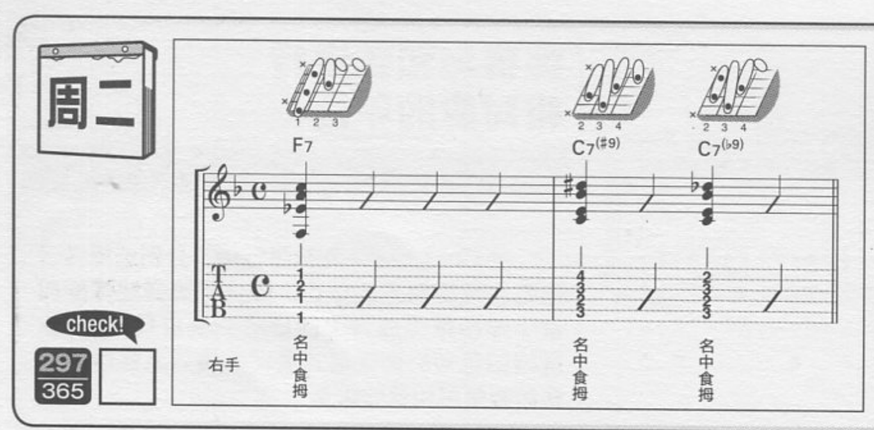
check!
296/365

体会 9th 和弦的声响

CD 0 : 11 ～	♩=80

C△7(9)和弦有着非常“成熟”的音响。用原声吉他来弹奏的感觉非常好。食指要同时在③弦、④弦上按弦，而在变换到下一和弦时，要记得将按弦的小指移开。

周二



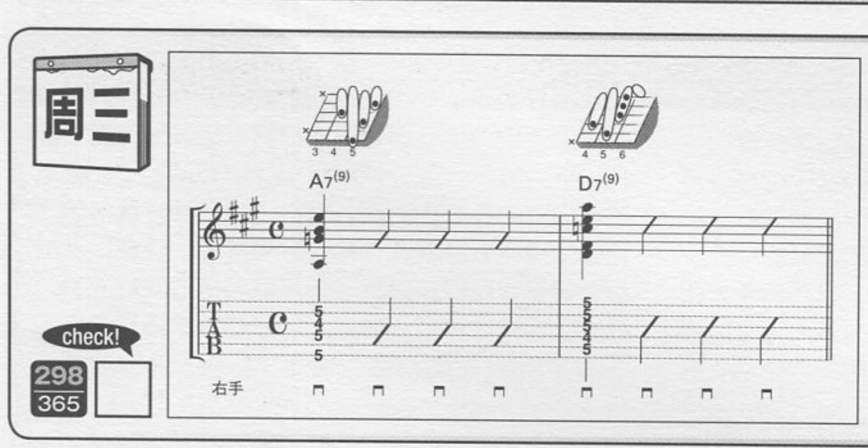
check!
297/365

爵士乐常用的和弦指型

CD 0 : 23 ～	♩=88

弹奏 F7 和弦时，将①弦和⑤弦上的音省略仅用食指和中指按弦的形式很常见。但这是以右手在弹奏时不会用到这些省略的弦为前提的。这是一种很方便的按和弦的方式，可当作和弦的一种变型来记忆!

周三



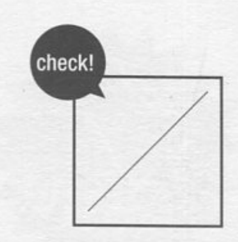
check!
298/365

以省略的和弦指法弹奏爵士·布鲁斯

CD 0 : 34 ～	♩=100

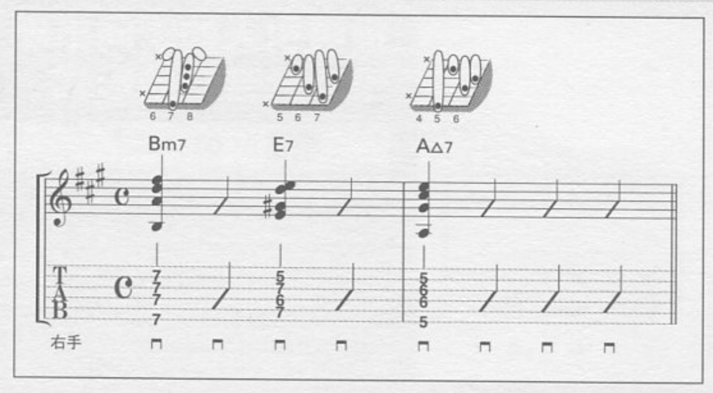
A7(9) 和弦的构成，是以⑥弦的根音开始，用到了很多的音符，很容易和其他的乐器发生冲突。因此，在爵士乐中，要省略掉一些音符。今天乐句的第 1 小节中，就将①弦和⑤弦省略掉了。记住，要将不用的琴弦完全消音!

本周要来努力尝试挑战弹奏很多具有爵士味道的和弦，并做到流畅地变换和弦！多练习弹奏一些有难度的和弦，除有利于提高左手的准确度外，对于日后演奏其他风格的音乐，也会产生好的影响。所以本周就来挑战爵士乐常用的和弦，练就扎实的基本功！









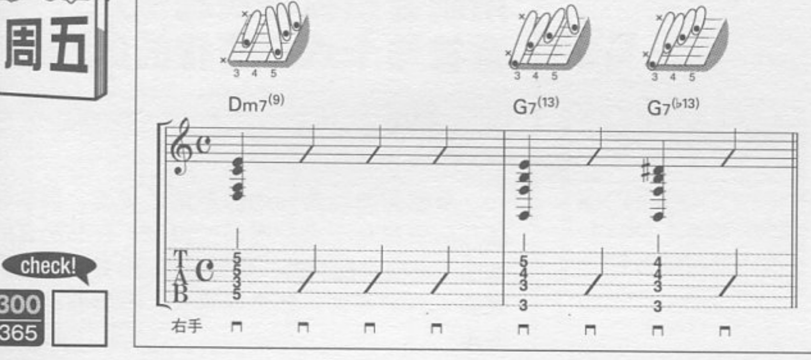
用省略的和弦指法弹奏经典和弦进行

CD 0：44～ ♩=85

没有使用Bm7和弦的完整指型，而是将①弦和⑤弦去掉的省略的形式。虽然这样会让和弦的音效变弱，但是却能让音色变干净，所以要根据情况来区分使用。A△7和弦也是一样的处理方式，将①弦和⑤弦消音！



check!
300
365



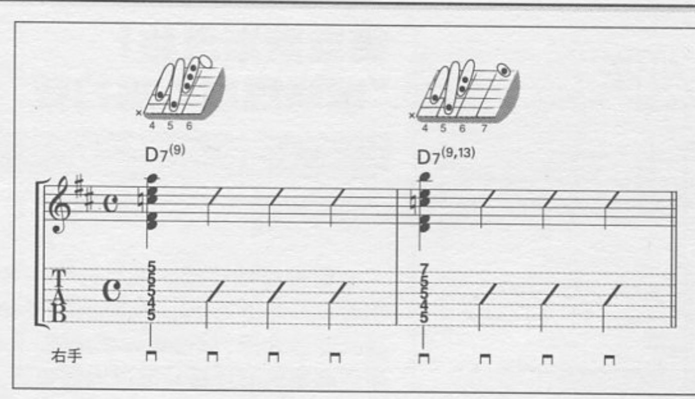
弹奏爵士味道的♭13th 和弦

CD 0：55～ ♩=95

乐句最后的 G7(♭13) 属于比较难按的一种和弦，但在爵士乐中却很常见，所以最好要掌握。仔细观察的话，可以发现由 G7(13) 和弦变换到 G7(♭13) 和弦时，只是小指进行了半音的变化，所以难度也并不是那么高！







左手小指要加油啦！

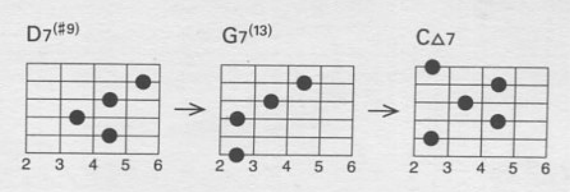
CD 1：05～ ♩=90

在 D7(9) 和弦的按弦状态下，努力伸直小指去按 7 品，就变成 D7(9,13) 和弦了。姑且将这种较难懂的和弦名称放在一边，先从和弦形状和音响上来记忆吧。

周日

用指型图来加深印象！

在吉他的弹奏中，使用指型图是非常方便的。记住了指型图，就等于将乐句或和弦记在脑海里了，这样的话，就能非常流畅地进行和弦或者 Solo 形式的演奏了。即使是用到了很多像本周这样较难的和弦时，也有很多和弦进行的弹奏是不需要移动和变化手指的。所以在弹奏前，请先用指型图来确认要弹奏的和弦，也许会有在六线谱中注意不到的新发现哦！

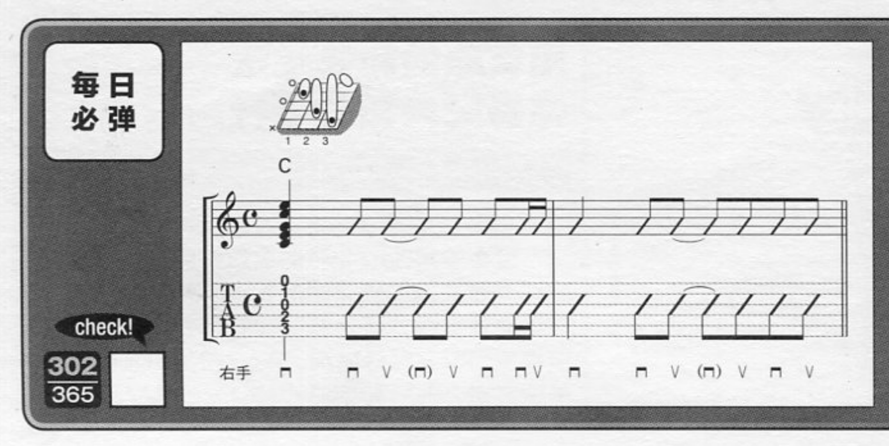


左手强化



练习各种扫弦技巧!

每日必弹



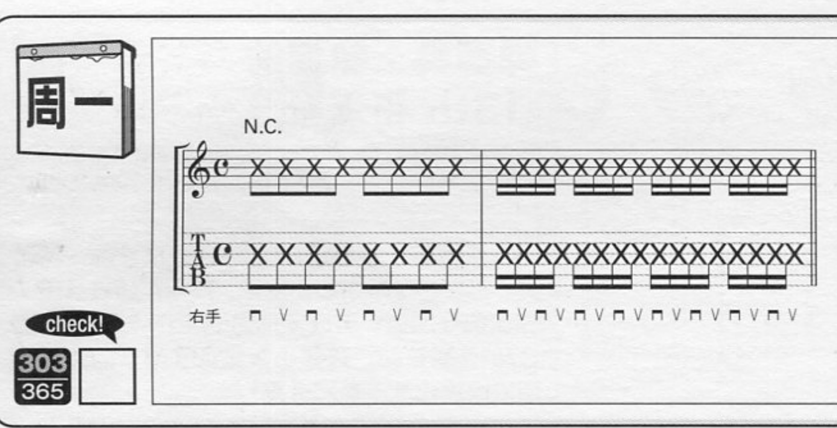
check! 302/365

很吸引人的瞬间出现十六分音符的形式

CD 0：00 ～	♩=80

左手只按C和弦。将注意力集中在右手的演奏上。因为乐句中有切分音，所以别忘了使用拨片的空拨来保持节奏。在小节连接处，瞬间出现了十六分音符，此处要轻巧地“嗒嗒”进行连续两次扫弦。

周一



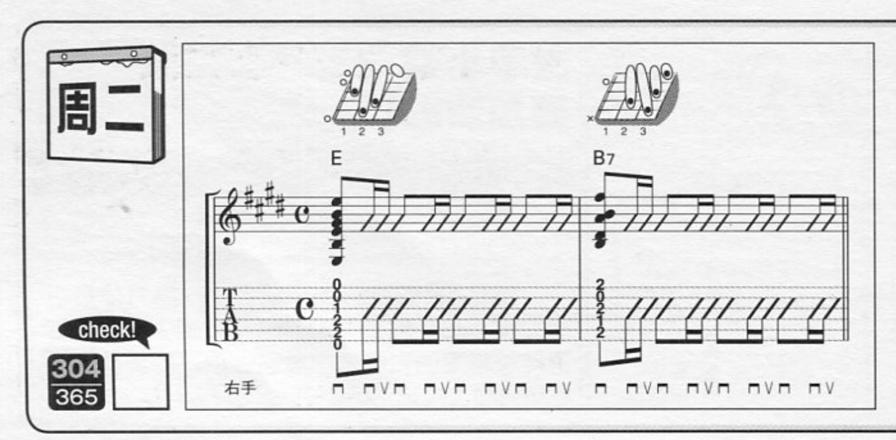
check! 303/365

用制音扫弦再次确认八分音符与十六分音符的区别

CD 0：12 ～	♩=90

全部使用制音扫弦的声音来弹奏，再次确认八分音符与十六分音符的区别。在节拍器的帮助下准确掌握节奏。以每分钟90拍的速度来弹奏十六分音符，感觉非常快，弹奏时不要有拖沓！

周二



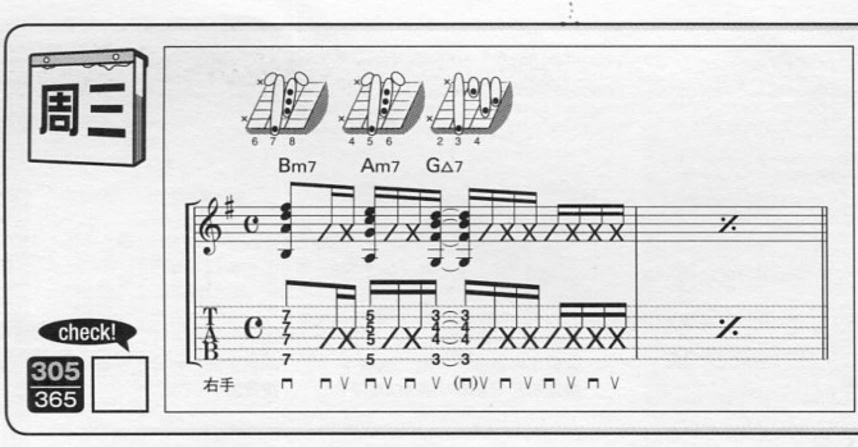
check! 304/365

德克萨斯风格！“噔哝噔哝”地扫弦

CD 0：23 ～	♩=95

有规律地连续出现八分音符与十六分音符组合在一起的乐句。虽然看似简单，但是如果拨片吃弦太深，就会被琴弦磕绊，导致节奏不稳，所以弹奏时要让拨片很浅地触弦。

周三



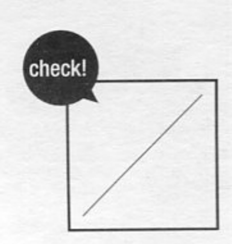
check! 305/365

美妙的制音扫弦

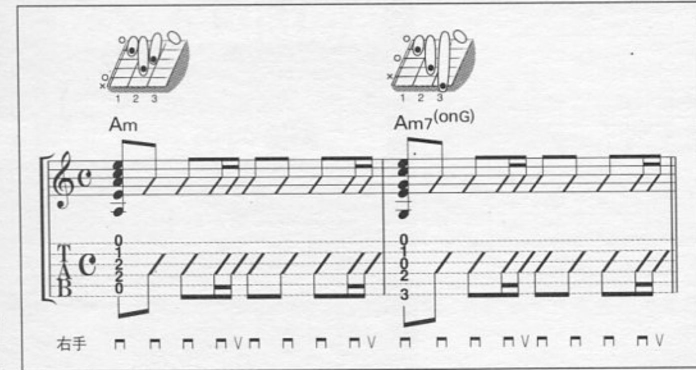
CD 0：33 ～	♩=60

柔和地弹奏整个乐句，不要过分强调制音扫弦，而是要清脆地弹奏才能表现出洒脱的感觉。弹奏前要仔细确认好制音扫弦出现的位置，不要弹错或是胡乱弹奏！

本周要来练习各种扫弦技巧。因为乐句中会用到各种音符以及切分音形式，所以难度还是比较高的，但只要努力练习就一定会有进步！不要只满足于弹奏一遍，而是要反复地练习。要点就是要能稳定持续的弹奏，所以有时间的话一定要多试试。







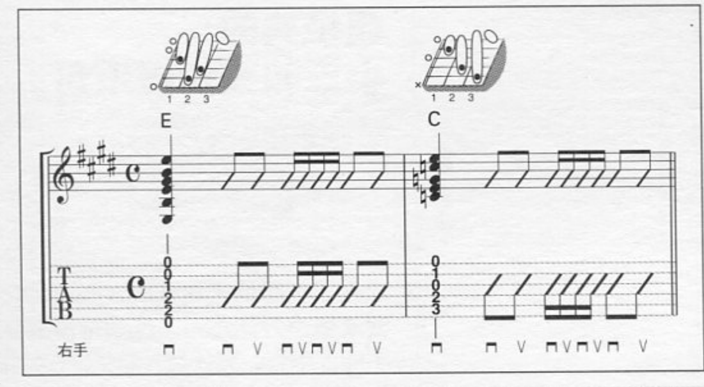
check! 306/365

从拨片连续下拨过渡到十六分音符的形式

CD 0：49～ | ♩=90

连续三次拨片下拨之后，过渡到十六分音符的弹奏形式。如果右手太用力的话，是无法流畅地弹奏的。希望今后也能持续进行这种练习。要轻巧地运动右手手腕！





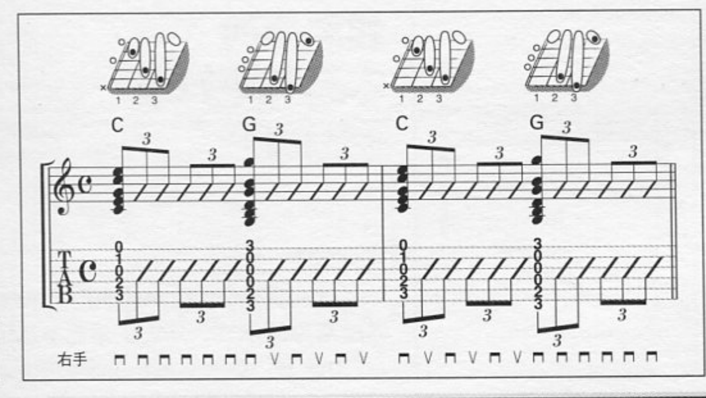
check! 307/365

练习四分音符、八分音符、十六分音符全部用到的形式

CD 1：00～ | ♩=85

因为在一个小节中，四分音符、八分音符、十六分音符全部都出现了，如果不集中注意力弹奏的话，是无法应对的。要一边用脚以4Beat节奏来打拍子，一边用身体记住右手节奏的变化！





check! 308/365

练习变化的三连音扫弦

CD 1：11～ | ♩=90

本乐句用到了“下→下→下→下→下→下”和“下→上→下→上→下→上”两种扫弦方式，今天主要练习在这两种方式间进行切换。



Open Tuning是什么样的调弦方式?

本书中采用的是被称为“标准调弦”的最基本的调弦形式。但在原声吉他上，还存在着诸如“Open Tuning”、“非标准调弦”这样的其他调弦形式。

“Open Tuning”就是指，将琴弦调成同时弹响所有的空弦音（Open）时，这些音符能构成和弦的一种调弦形式。而“非标准调弦”则没有明确的定义，主要是为了更方便地演奏某个曲子而进行特殊的调弦，是一种更为自由的调弦方式。这里列出了一些具有代表性的Open Tuning形式，有时间的话，可以来尝试一下。

	⑥弦	⑤弦	④弦	③弦	②弦	①弦
Open G	D	G	D	G	B	D
Open A	E	A	E	A	C♯	E
Open D	D	A	D	F♯	A	D
Open E	E	B	E	G♯	B	E
DADGAD	D	A	D	G	A	D

扫弦强化



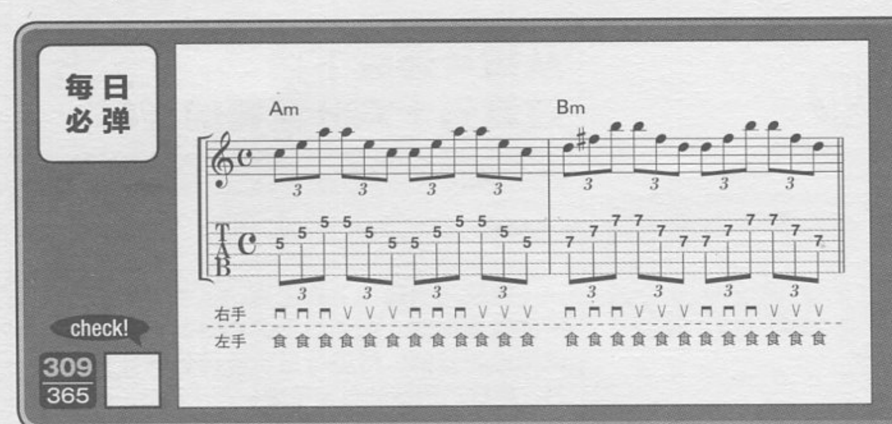
第45周

CD TRACK 45

拨片弹奏 三指拨弦 四指拨弦 特殊指法

用①至③弦上的扫拨来强化右手

每日必弹



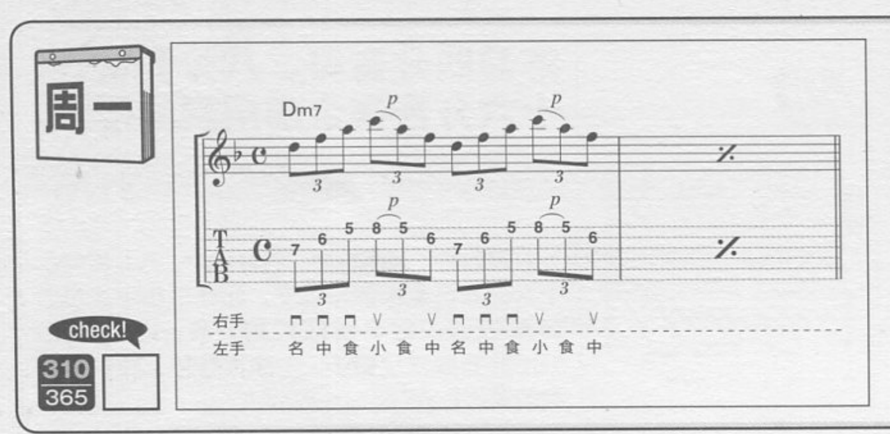
check! 309/365

巩固扫拨的基本功

CD 0:00～ ♩=80

使用“下→下→下”和“上→上→上”的拨片拨弦顺序来弹奏三连音的乐句。扫拨就是要让拨片在拨完弦后，继续移动拨弦。注意不要让右手有多余的返回动作！

周一



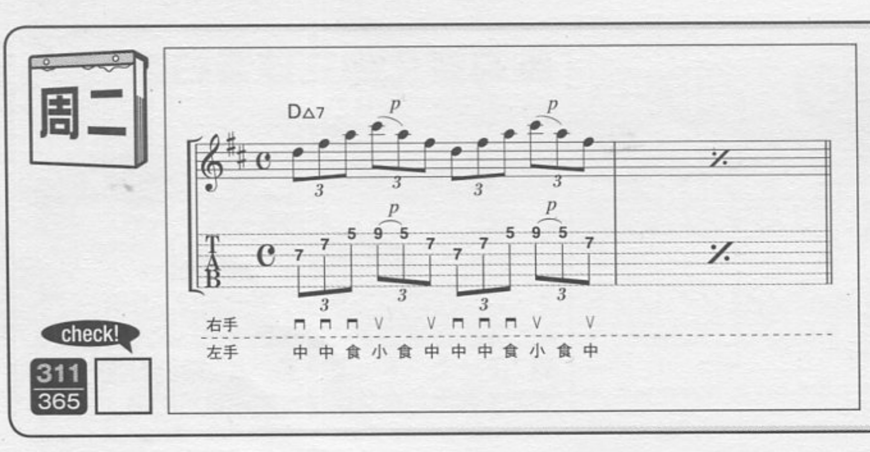
check! 310/365

超经典的小三和弦扫拨乐句

CD 0:12～ ♩=75

依次弹奏 Dm 和弦形式的扫拨乐句。因为用到了小指的击弦，所以弹奏起来有点难度，要从慢速开始练习，逐渐习惯这种方式。右手不能太用力，要让拨片顺畅地在琴弦上移动！

周二



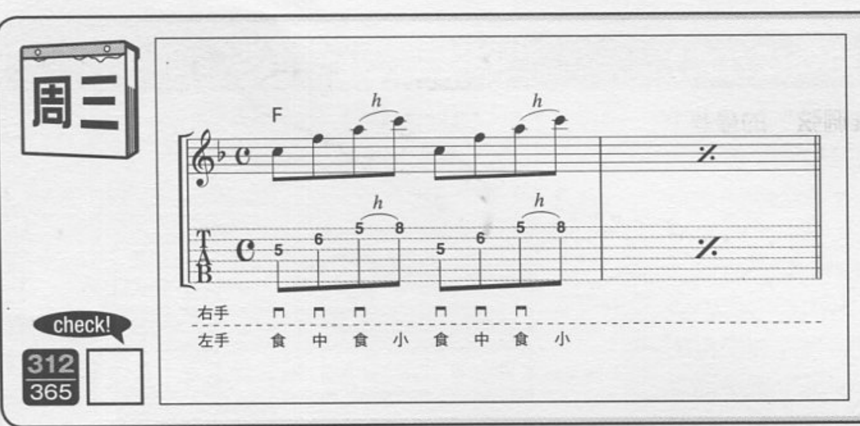
check! 311/365

超经典的大三和弦扫拨

CD 0:25～ ♩=75

依次弹奏D和弦形式的扫拨乐句。同昨天一样是常见的形式。乐句的最后落在了①弦9品的△7th音上，这能给音乐带来洒脱的感觉。

周三

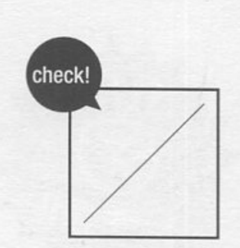


check! 312/365

八分音符的扫拨练习
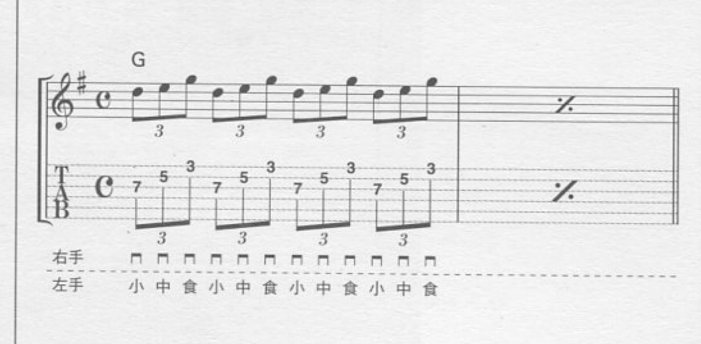
CD 0:38～ ♩=90

以“下→下→下”的形式弹奏，并在最后用小指进行击弦完成第 1 拍和第 2 拍。要一直能以这样的节奏来连续弹奏。注意提高拨弦的准确度，来保持节奏的稳定！



在原声吉他上进行扫拨弹奏是很少见的，所以，可能有不少弹原声吉他的人会认为“扫拨”只是电吉他上的技巧，而不可能用到原声吉他上吧。但本周就要来挑战原声吉他上的扫拨弹奏。当你掌握了之后，可以让你拨片拨弦的准确度更上一层楼哦！
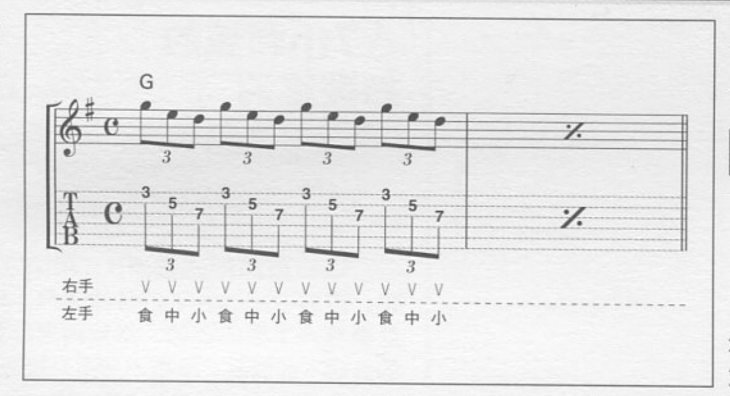




check! 313/365

左手大跨度按弦，右手保持一定的节奏弹奏（1）

CD 0：48 ～ ♩=80

这是一条需要左手张开，连续进行大跨度按弦的扫拨乐句。但不是说要让左手一直保持按弦，而是要一个音一个音地弹奏。为了不让各音重合，要在弹奏完后，将手指轻轻抬起使琴弦消音。

周五
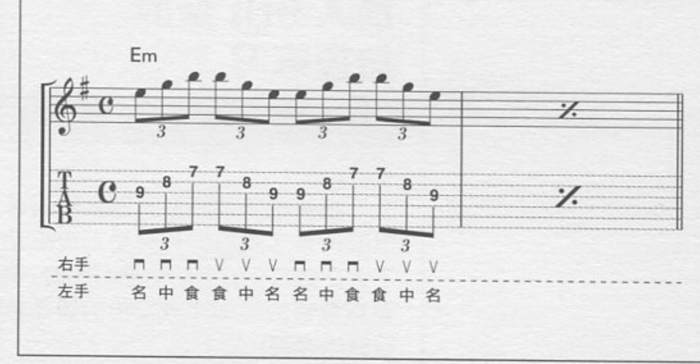


check! 314/365

左手大跨度按弦，右手保持一定的节奏弹奏（2）

CD 1：00 ～ ♩=80

这是连续使用拨片上拨进行扫拨的练习。最重要的是一定要保证节奏的稳定。右手不应太过用力，而要轻轻地拨弦！

周六



check! 315/365

快速的扫拨，右手要放松！

CD 1：12 ～ ♩=120

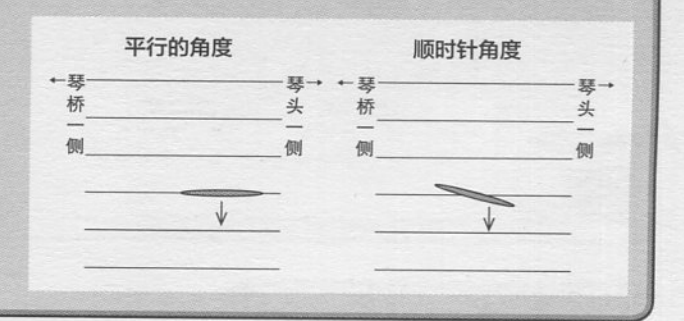
虽然是设定为每分钟 120 拍的快速乐句，但是对于扫拨技巧来说，如果不达到一定的演奏速度，反倒是有难度的。请在演奏前先确认好拨弦动作，然后再逐渐提高速度。右手保持放松的状态，不要大力弹奏！

周日

扫拨的窍门

可以说，扫拨是第 29 周提到的经济拨弦技巧的一种延伸，基本上使用的是相同的演奏方法——拨完弦后将拨片停靠在下一根弦上，然后再继续拨弦。掌握了这种技巧，就能减少右手无谓的动作。所以，即使在平常演奏中很少用到，也要多加练习。

与拨片平行拨弦相比，稍带一些角度（顺时针方向）能让弹奏更加容易些。同时注意拨片不能用力拨弦，因为这会使音变细，而不能弹奏出丰满的音响效果。要轻拿拨片在琴弦上顺畅地移动！





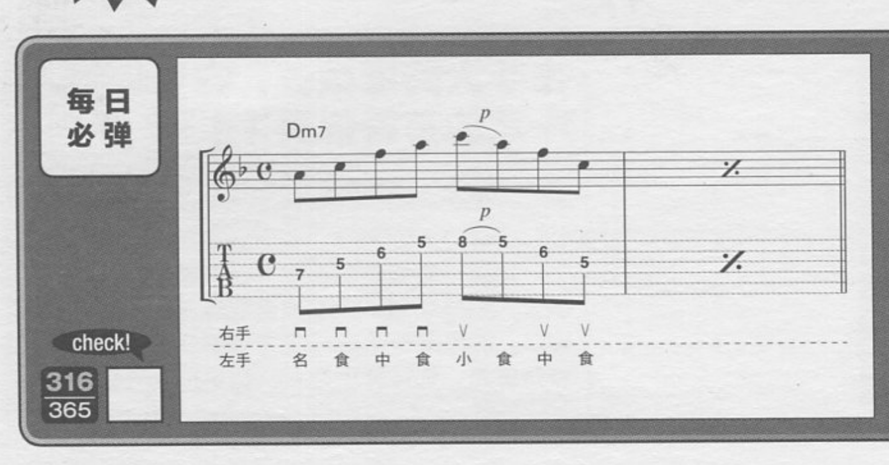


拨片弹奏 三指拨弦 四指拨弦 特殊指法

右手强化

用①至④弦上的扫拨来进一步强化右手！

每日必弹



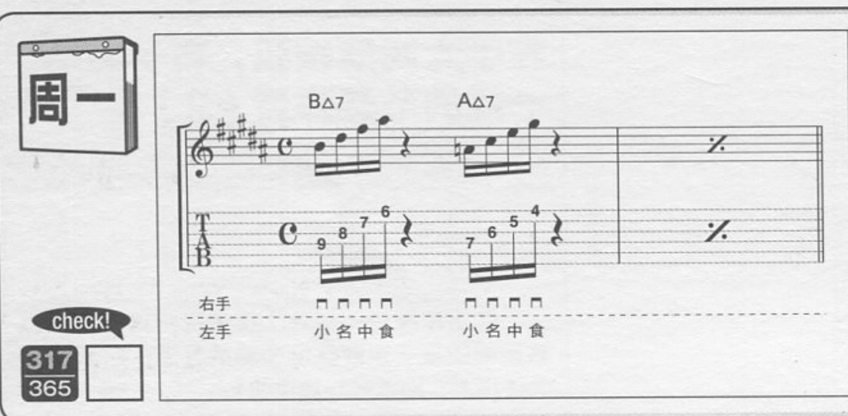
check! 316/365

熟悉①至④弦上的扫拨

CD 0：00 ～	♩=120

左手从小指到食指全都用上，要与右手做到完全同步。时值不一样的话，就无法弹出正确的音。首先可以慢慢地弹奏，要确认所有音符都能被正确地弹奏出来。

周一
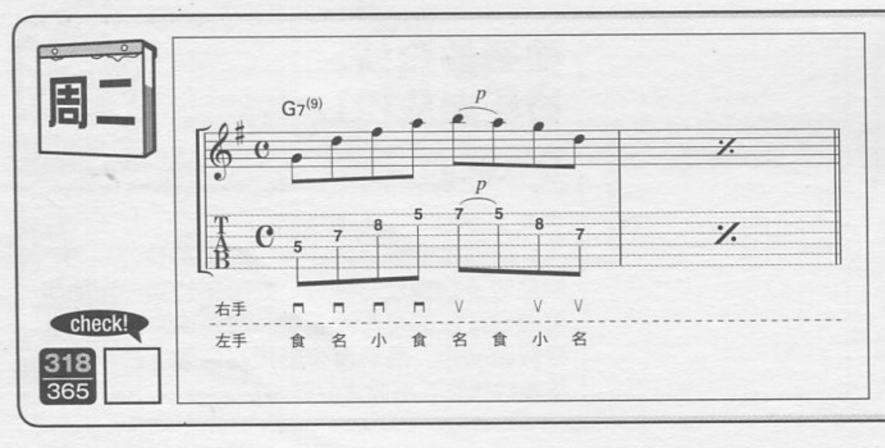


check! 317/365

△7th和弦的扫拨练习

CD 0：08 ～	♩=100

以扫拨的形式弹奏B△7th和弦与A△7和弦。因为中间加入了四分休止符，可以利用此处调整一下手的姿势，然后再继续弹奏。左手的运动不要慌乱，手指不要离开指板！

周二



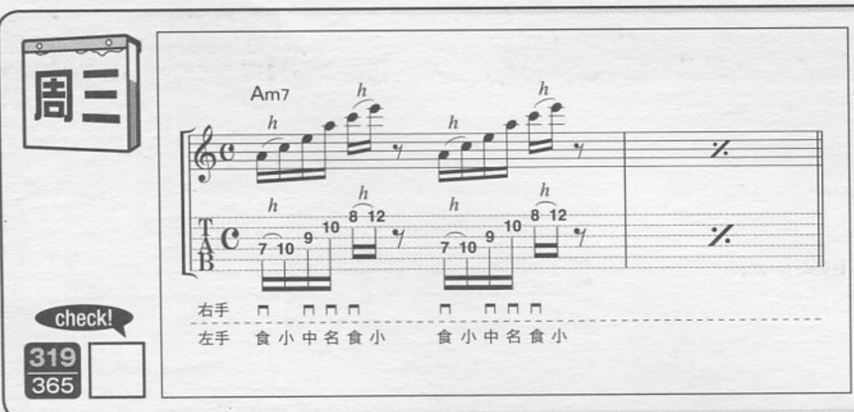
check! 318/365

加入 9th 音的扫拨练习

CD 0：18 ～	♩=120

由于左手要频繁运动，容易破坏手型，所以要保持手腕稳定，只全力地运动手指。即使不太在意右手的运动也是OK的。与右手相比，要有意识的更加注意左手的运动方式。右手要轻轻地弹奏！

周三



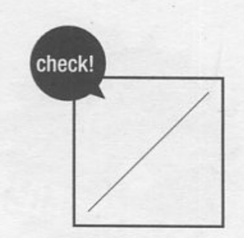
check! 319/365

经典的小三和弦扫拨乐句
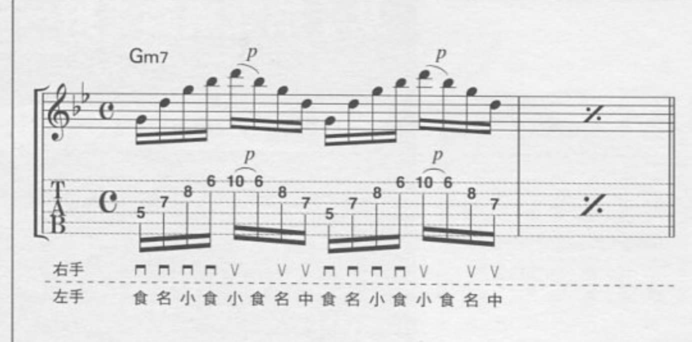
CD 0：26 ～	♩=100

因为乐句中间出现了两次击弦，所以很容易破坏右手的节奏感。虽然在击弦时，右手也会想要运动，但要在此处暂时忍住，等击弦结束以后，再继续拨弦。

继续上周的扫拨练习。本周开始练习①至④弦上的扫拨乐句，无论是左手还右手，都会觉得很困难。如果左右手的速度和时值配合不好的话，是无法弹出正确的音符的。这些扫拨练习，对左手柔软度、按弦的准确度以及右手拨弦的准确度，甚至整体的节奏感，都能起到强化的作用。让我们克服困难，练习扫拨吧！







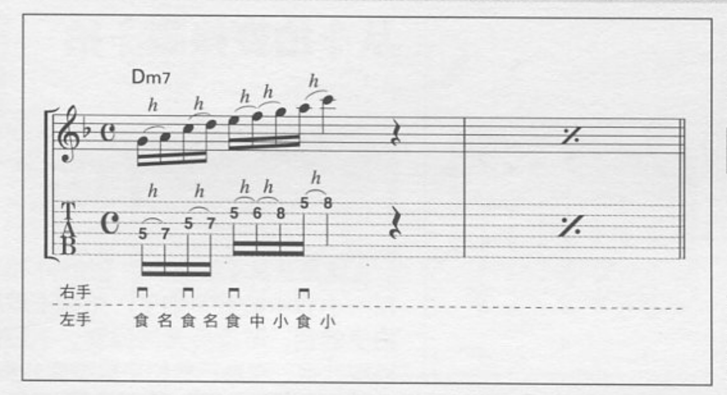
check!
320/365

痛苦的左手大跨度按弦！

CD 0：35～ | ♩=90

从 5 品到 10 品的大跨度按弦的扫拨乐句。如果左手按弦太用力的话，就会使手掌的握力马上消失。所以要从一开始就轻轻地按弦。要以尽可能完美的手指动作为练习的目标！

周五



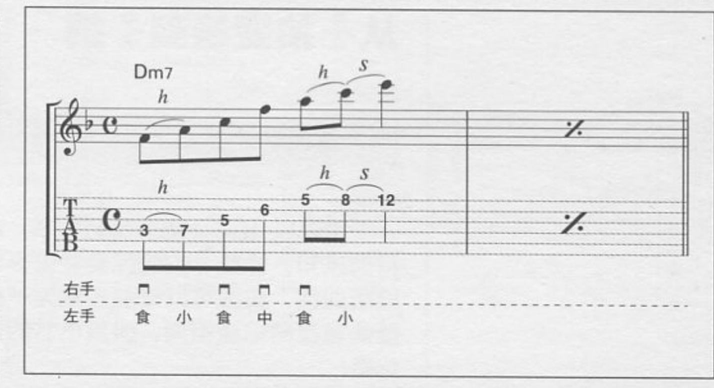
check!
321/365

尽可能不移动右手的乐句

CD 0：46～ | ♩=100

因为连续使用左手的击弦技巧，所以右手可以不用弹奏。只在换弦时用拨片拨弦。这种要求完全卡准时值的形式，可以用来纠正右手动作。

周六



check!
322/365

超大跨度的扫拨形式

CD 0：55～ | ♩=120

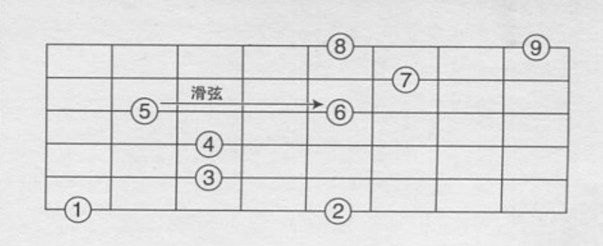
这是要从 3 品移动到 12 品的超大跨度的乐句。只能如谱例中标注的那样，使用拨片下拨来弹奏。记住乐句以后，才能提高弹奏的速度。

周日

扩展你的扫拨技巧

虽然在电吉他的演奏中，经常要在很多弦上进行扫拨演奏，但是在原声吉他上，由于琴弦较粗，所以演奏起来会很困难。想要从⑥弦到①弦一气呵成地演奏下来，还是要下一番功夫练习的。

另外，事先确定弹奏的方式，也并不是毫无用处的，比如可以用指型图的形式来帮助弹奏。想要弹奏比这两周内容更难的扫拨形式，可以试试用这种方法来挑战哦！

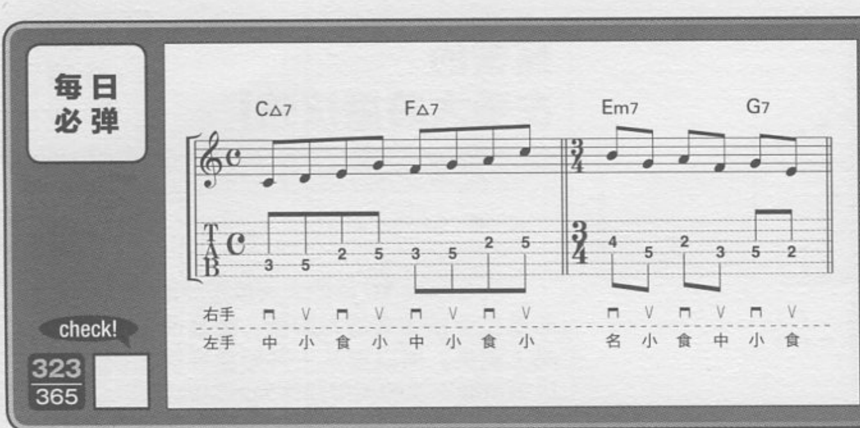


①～⑨弦，尽可能使用扫拨来弹奏！



锻炼节奏感的变化拍子形式！

每日必弹



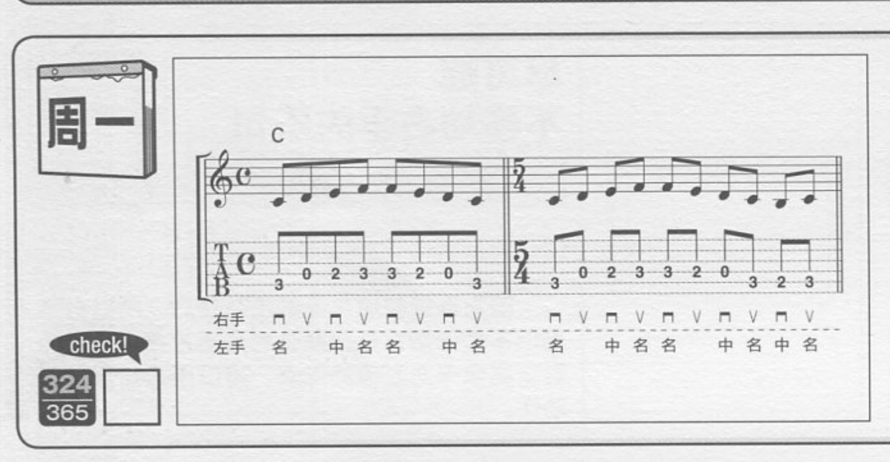
check! 323/365

从$\frac{4}{4}$拍变换到$\frac{3}{4}$拍

CD 0：00～ ♩=85

$\frac{4}{4}$拍是按“1、2、3、4”的规律来数拍子，而$\frac{3}{4}$拍则是用“1、2、3”的规律来数拍子。像这样用 4Beat 来数拍子的方式是最基础的，要反复仔细地弹奏。可以多听 CD 中的示范，最好能用嘴唱出节奏。

周一



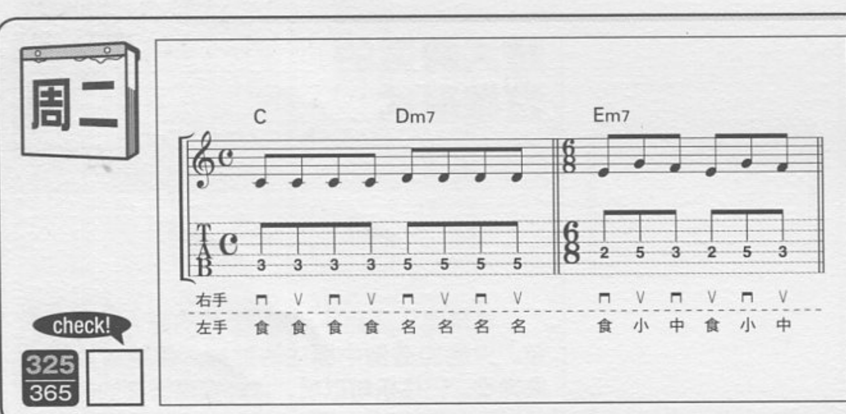
check! 324/365

从$\frac{4}{4}$拍变换到$\frac{5}{4}$拍

CD 0：11～ ♩=90

这是从从$\frac{4}{4}$拍变换到$\frac{5}{4}$拍的乐句。$\frac{5}{4}$拍需要在一小节中数五下拍子，如果不用脚来帮助打拍子的话，可能会无法弹奏。不要被复杂的表象所欺骗，要自己数拍子来掌握节奏！

周二



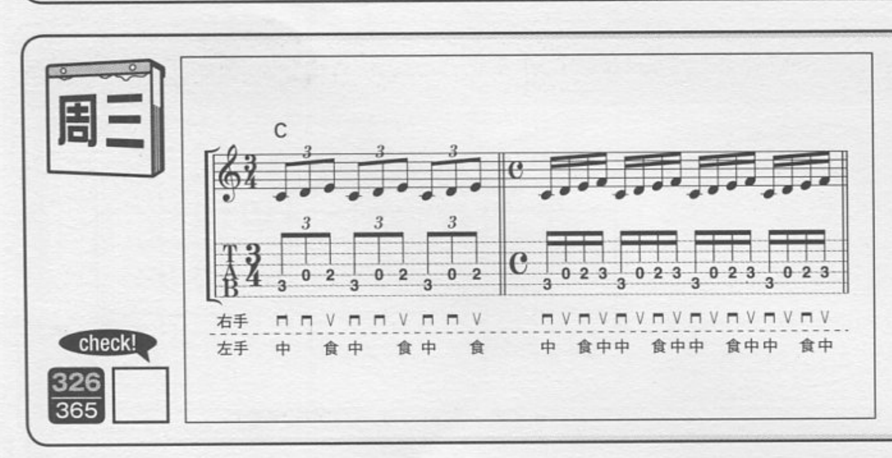
check! 325/365

从$\frac{4}{4}$拍变换到$\frac{6}{8}$拍

CD 0：22～ ♩=85

用脚以 4Beat 的节奏打拍子，演奏八分音符的乐句，会让$\frac{6}{8}$拍的弹奏变得更容易些。仔细听的话，应该可以理解三拍为一组的关系。要注意虽然拍速相同，但是小节的长度有所变化哦！

周三



check! 326/365

从$\frac{3}{4}$拍变换到$\frac{4}{4}$拍

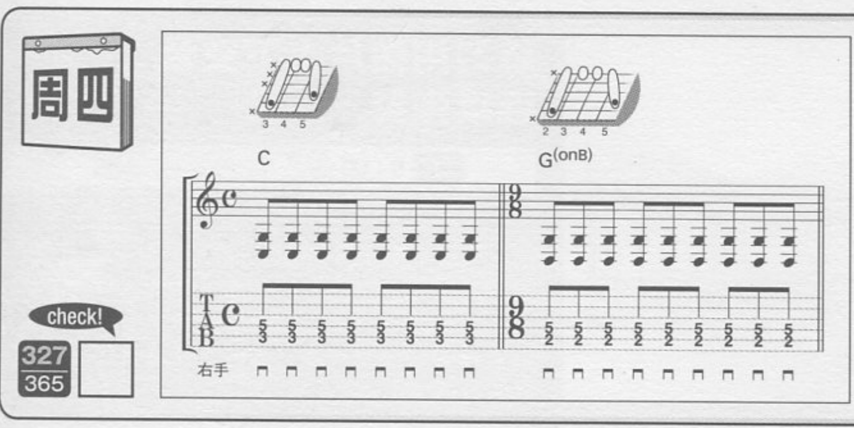
CD 0：33～ ♩=75

因为要以$\frac{3}{4}$拍来弹奏三连音，以$\frac{4}{4}$拍来弹奏十六分音符，所以音符的时值很容易变乱。要注意，如果弹奏时，不预先想好下一个节奏型是怎样的话，会让十六分音符乐句的感觉变得很奇怪！

普通的节奏还好应对，但遇到变化的拍子时，如果不能很好地理解节奏的话，是无法正确弹奏的。而那种“不管怎样，先弹来看看”的想法是不可取的。即使以后不弹奏变化拍子的曲子，也可以通过这种练习，再次修正和强化自己之前较模糊的节奏感，让自己不再害怕任何复杂的节奏型！

check!

周四



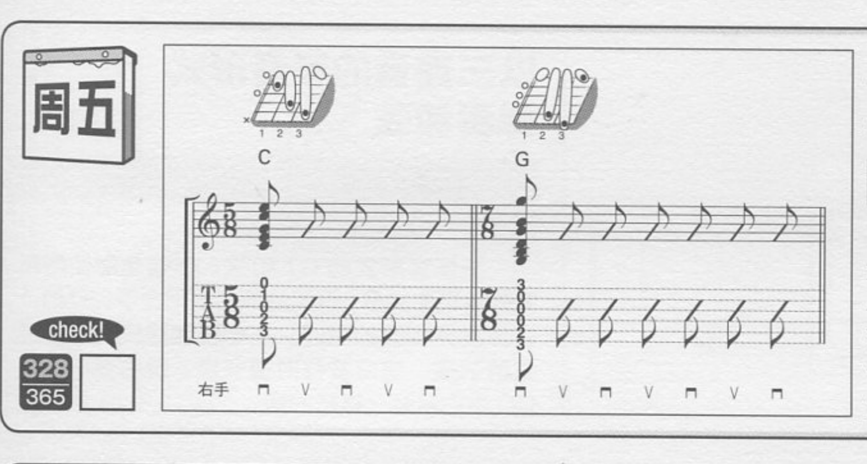
check! 327/365

以 $\frac{9}{8}$ 拍弹奏八分音符

CD 0：44 ～ ♩=90

由于 $\frac{9}{8}$ 拍中多出了一个八分音符，所以，如果像平常一样，用脚以 4Beat 节奏打拍子的话，就会把正反拍弄混了，因此弹奏起来是很难的。这种情况下，可以全部使用拨片下拨弹奏，数完第九个八分音符后，再往下弹奏！

周五
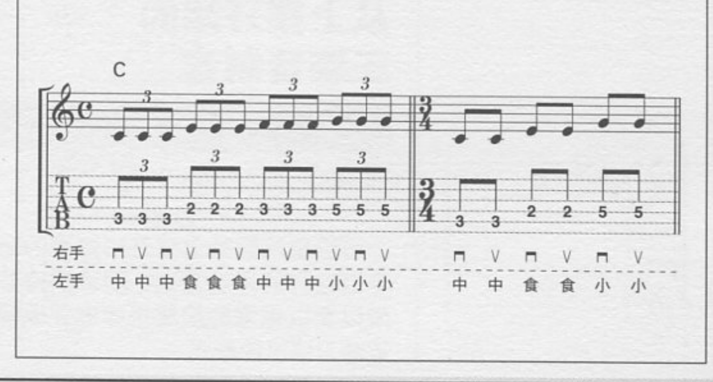


check! 328/365

以 $\frac{5}{8}$ 拍和 $\frac{7}{8}$ 拍来弹奏和弦！

CD 0：55 ～ ♩=80

虽然是很难一下子反应过来的变化拍子形式，但冷静分析的话，发现乐句中可以分成“一小节五个八分音符”和“一小节七个八分音符”两种类型。这是要以这两种拍子弹奏和弦的乐句。每小节的最开始要用拨片下拨来弹奏，才能更好地抓住节拍。





check! 329/365

由三连音过渡到八分音符的变化拍子形式

CD 1：04 ～ ♩=100

要边弹奏，边用脚打拍子掌握节奏。在从三连音过渡到八分音符时，拨片的弹奏顺序很容易发生混乱。注意一定要保持节奏的稳定！



关于“变化拍子”

所谓“变化拍子”，从字面上看，就是指拍子在演奏中发生变化的形式，从音乐风格上来说，则常用于 Progressive Rock 风格的音乐。一般来说，现在 4/4 拍的曲子占了绝大多数，所以一旦遇到变化的拍子，可能就无法把握正确的节拍了，所以还是应该多听这一类的音乐。

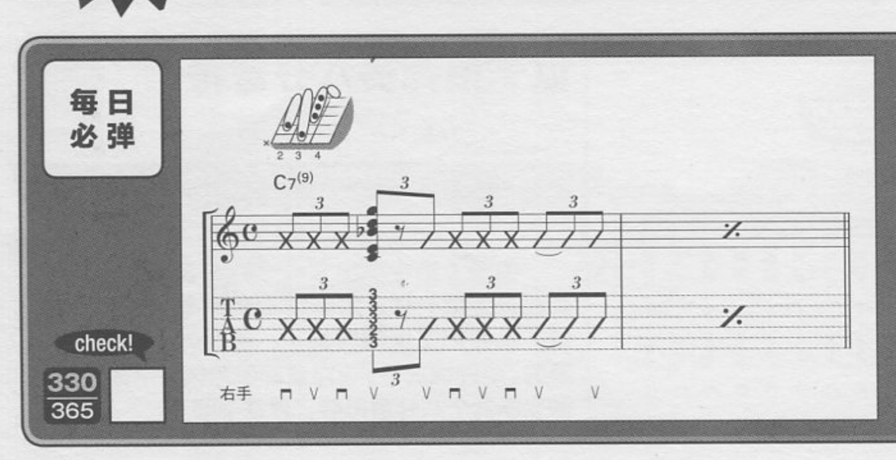
作为一个吉他手，掌握变化拍子的弹奏还是有好处的，因为你不知道什么时候就会碰到。而且，通过反复练习，也能锻炼出良好的节奏感，所以会有很多的“意外收获”哦。因为能让你在节拍和音符的把握上有飞跃般的进步，所以如果有时间的话，还是要多练习变化拍子的形式。

练习弹奏变化拍子的要点，就是一定要用节拍器来帮助掌握节奏。最近无论是节拍器，还是电脑上的节拍器软件等，都已经具备了非常多的功能，甚至有可以应对变化拍子的节拍器。在一个正确的节奏下练习弹奏，能让你更容易理解变化的拍子！

扫弦强化

超难的混合三连音制音！

每日必弹



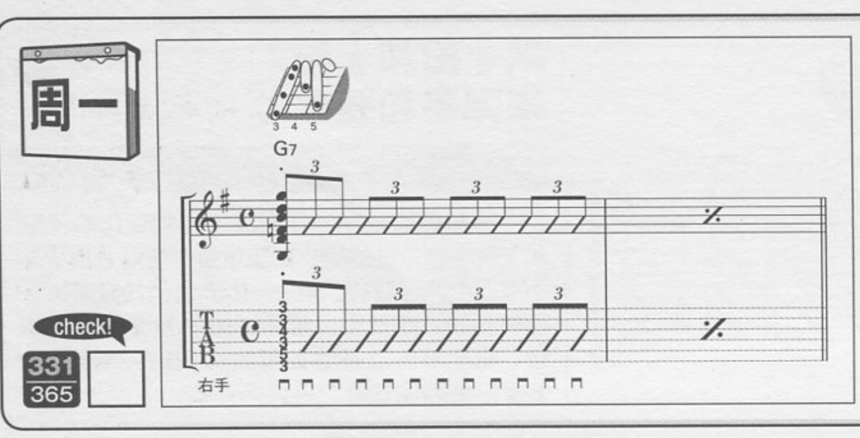
练习用拨片上下交替连续弹奏三连音

CD 0：00～ ♩=95

在第 1 拍和第 3 拍时，使用“下→上→下”的形式拨弦，；第 2 拍和第 4 拍时，使用“上→下（空拨）→上”的形式拨弦。一定要保持以这样的顺序来弹奏，同时，注意在休止符处要使音符终止。

check! 330/365

周一



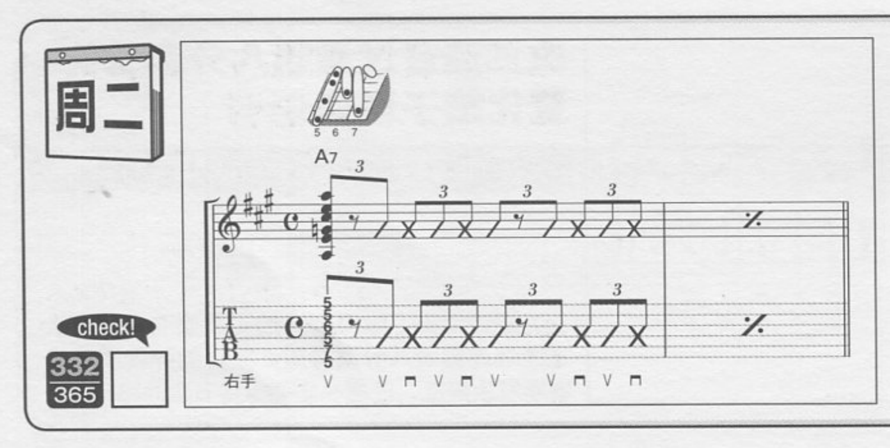
以三连音的断音形式弹奏和弦

CD 0：10～ ♩=85

三连音形式的 G7 和弦，但要全部使用断音的效果来弹奏。这里的断音是用左手完成的，在弹奏完和弦的同时，左手快速轻轻地松开按弦的手指，使得音符时值变短。要能弹奏出和 CD 中的示范一样短的音。

check! 331/365

周二



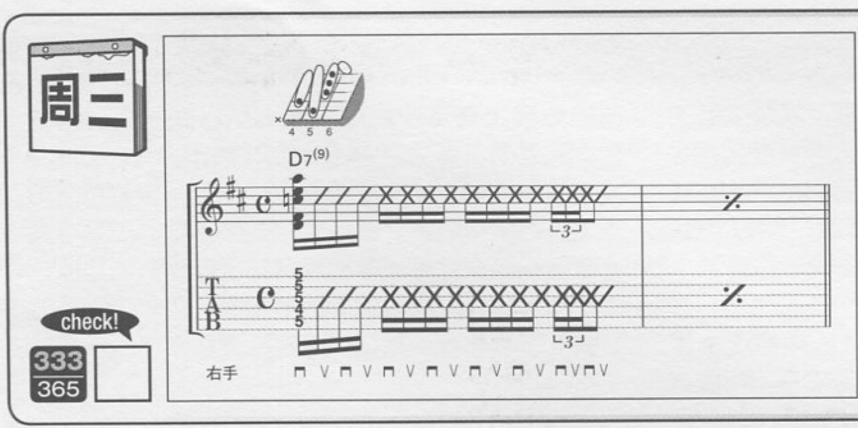
从上拨开始的三连音制音

CD 0：21～ ♩=100

这是从拨片上拨开始弹奏的制音乐句。右手以这样的甩动方式，很难保持节奏的稳定。所以要以很慢的拍速来弹奏并理解拨弦动作，逐渐习惯这种形式。

check! 332/365

周三



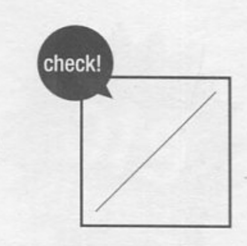
十六分音符与三连音组成的高难乐句

CD 0：31～ ♩=95

在第 4 拍时，是半拍三连音与八分音符组合在一起的三连音乐句形式。此处一定要弹奏得干净利索，所以注意右手不要用力弹奏。练习今天的这个乐句，可以先从慢速开始，逐渐提高速度。

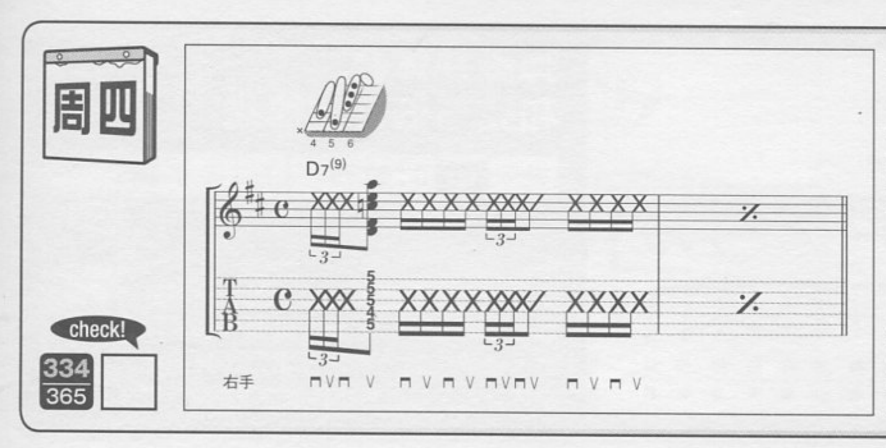
check! 333/365

制音的弹奏本来就很难，而三连音形式的制音就更难了。而且如果是很快的拍速的话，更会让难度加大。但如果能掌握的话，不仅能提高右手的自由度，而且连普通的弹奏也会变得游刃有余。右手不要过于用力，要以晃动的状态来挑战制音弹奏！



周四

check!
334/365



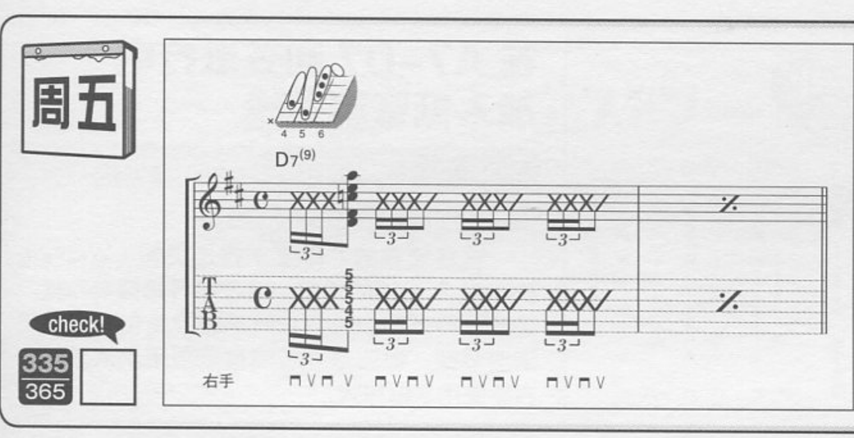
每隔一拍弹奏一个半拍三连音的超难乐句！

CD 0：41～ ♩=90

这是要从半拍三连音形式的制音扫弦过渡到实际的八分音符的超难乐句。如果右手手腕位置固定的话，就不能弹奏出清晰的三连音了，所以要让右手以晃动的状态来弹奏。

周五

check!
335/365



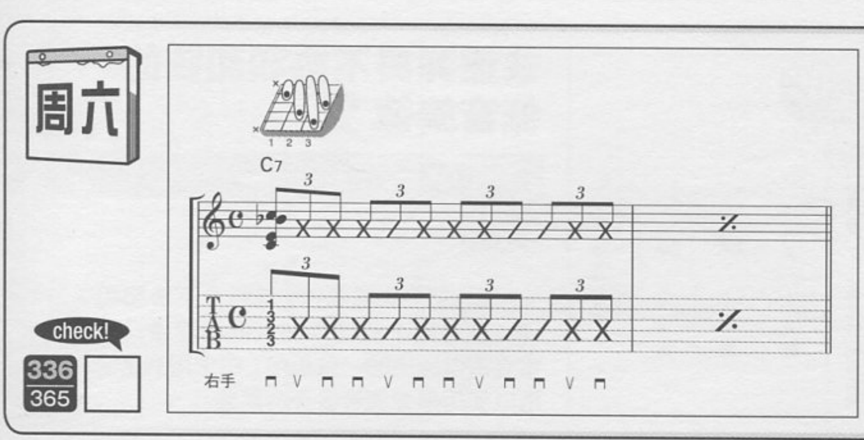
全部使用半拍三连音的形式弹奏

CD 0：52～ ♩=90

一小节 4 拍全部使用半拍三连音的形式来弹奏，也是很有难度的。在这样的拍速下，如果右手太用力的话，是无法进行弹奏的。所以一定要让右手放松。左手在按弦时，也要注意将制音扫弦与其他音符区分开来。

周六

check!
336/365



音符弹奏的位置在一点点变化的三连音制音

CD 1：02～ ♩=80

本乐句中的每一拍，制音扫弦与音符的位置都是在变化的，所以一定要把握住节奏中的细节，才能正确地弹奏。可以先用嘴将节奏唱出来，然后再用吉他来弹奏。



弹奏原声吉他制音的高手

制音弹奏是电吉他与原声吉他共通的一种奏法。如果能流畅地进行制音的话，能给你的演奏带来节奏感，效果会非常好。由于原声吉他的琴弦比较粗，所以在原声吉他上进行制音弹奏时，还要特别注意不能让拨片被琴弦所磕绊。

说到在原声吉他上弹奏制音技巧的吉他手，你知道 Keziah Jones 吗？他是一位能熟练弹奏原声吉他和古典吉他并且具有自己独特演奏风格的吉他手。他的特点，是在弹奏制音时不使用拨片，而是仅靠手指和指甲就能弹奏十六分音符的制音乐句。不仅是他演奏出的音乐，如果你观看他的现场演奏录像，还会发现他的演奏姿势也很帅。所以请务必听一下他的音乐哦！

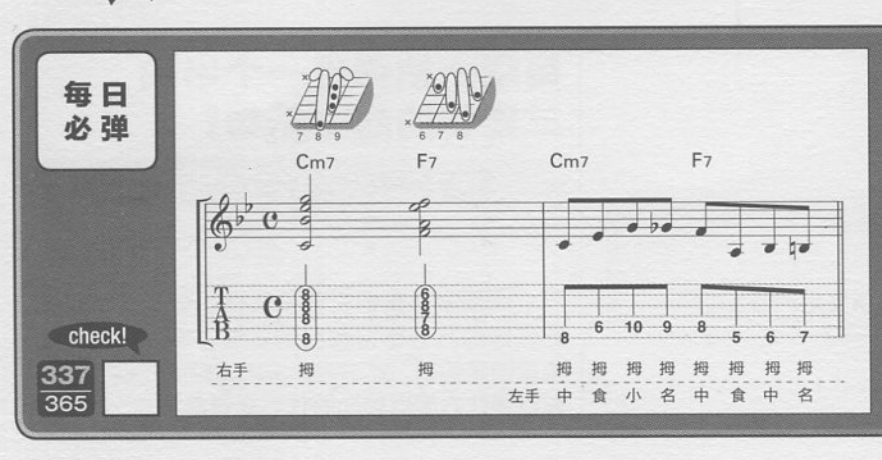


◀ *African・Space・Craft* / Keziah Jones



很有感觉的爵士乐风格伴奏

每日必弹
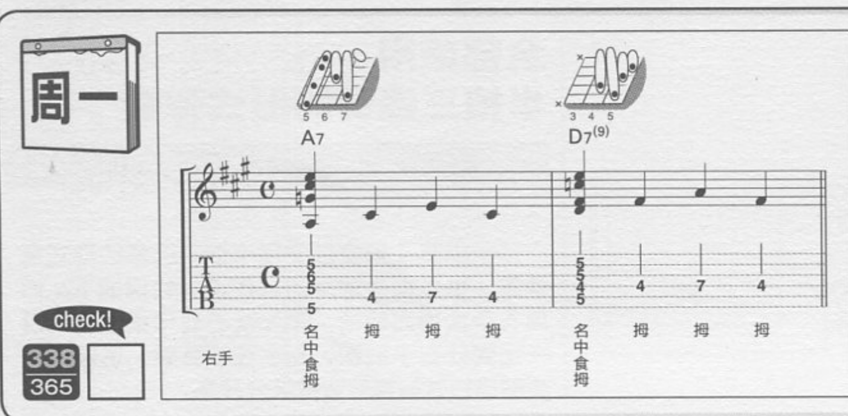


check! 337/365

弹奏并体会和弦与低音旋律线

CD 0：00～	♩=85

第1小节弹奏和弦，第2小节则弹奏低音旋律线的形式，如果将这两种形式组合起来的话，就能实现合奏的效果。让我们用这个乐句来体会和弦与低音旋律线之间的关系吧！

周一
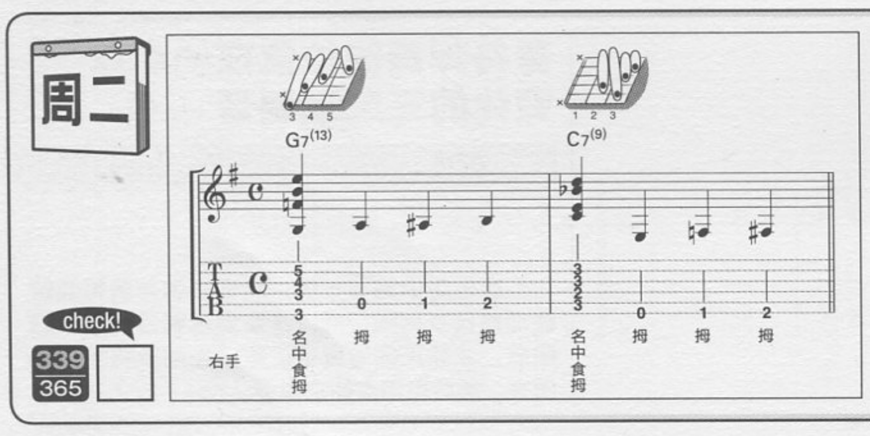


check! 338/365

在A7–D7和弦进行中加入低音旋律线

CD 0：11～	♩=80

这是经典的“和弦＋行走贝司（Walking Bass）”奏法的乐句。要在最开始弹奏和弦，接着弹奏低音旋律。虽然不会弹奏和弦中没用到的琴弦，但还是要按照指型图所示来按弦。右手使用手指拨弦。

周二



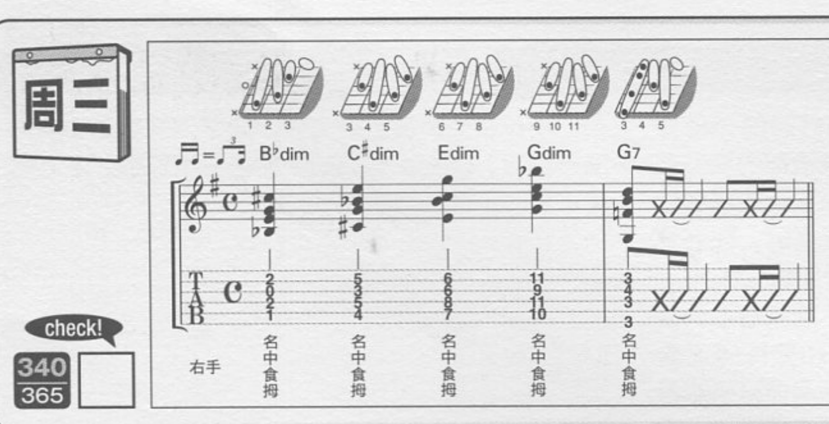
check! 339/365

快速弹奏不协和和弦的低音旋律

CD 0：23～	♩=120

以G7(13)与C7(9)这两个不协和和弦为基础，在这两个和弦中加入低音旋律，就成了非常有古典味道的一条乐句。由于用到了空弦音，所以使用指弹演奏会更容易些。

周三



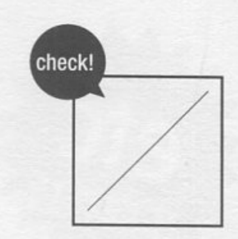
check! 340/365

横向移动弹奏减七和弦的常用手法

CD 0：32～	♩=80

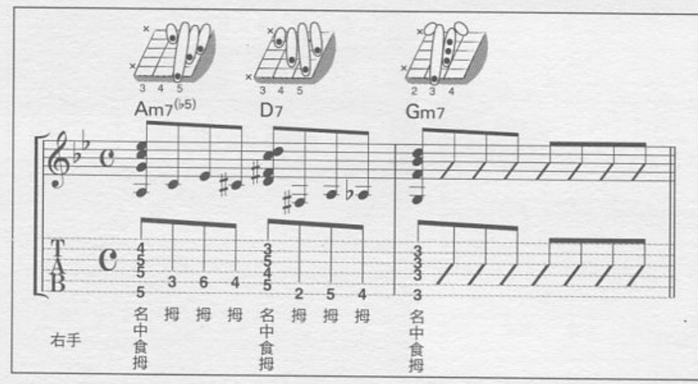
在指板上以1.5个音（即三个品格）为单位，横向移动弹奏减七和弦。每个和弦的组成音都相同。一个小节要弹奏四个减七和弦，虽然由于根音的不同，这些和弦的名称都不一样，但是构成和弦的音的关系都是相同的！

本周要来学习弹奏爵士乐。比起单调地只弹奏和弦的形式而言，加入了低音旋律线的弹奏能更好地展开和弦，从而能大大改变吉他伴奏带给人的呆板印象。特别是弹奏原声吉他的场合，在没有其他的伴奏乐器时，使用这种很有感觉的伴奏形式能让你的演奏变得很酷！





check! 341/365



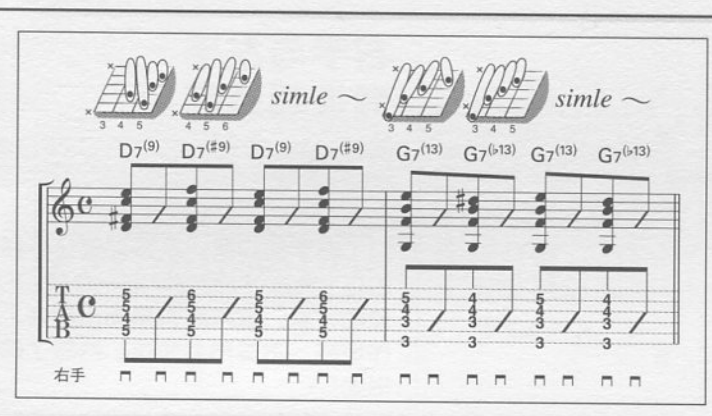
向小调和声发展的低音旋律

CD 0:43～ ♩=80

虽然出现了像 Am7(♭5) 这样稍微有点难度的和弦，但可以将这两小节作为一个固定形式来记忆。因为这种形式很常见，所以请牢记。同时也要注意低音旋律的变化方式。



check! 342/365
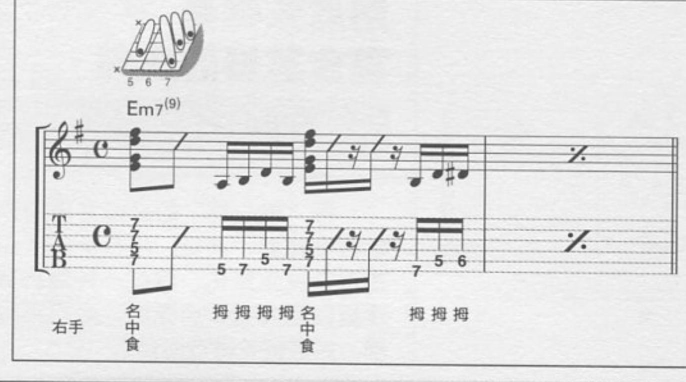


仅将小指进行半音移动的伴奏形式

CD 0:55～ ♩=60

仅将小指的按弦位置进行半音移动，弹奏爵士乐风格的伴奏。今天要全部使用拨片下拨来弹奏。弹奏的要点是，用拨片轻轻地拨弦，右手要保持晃动的状态。



check! 343/365



无名指与小指固定的“和弦+低音旋律”乐句

CD 1:11～ ♩=60
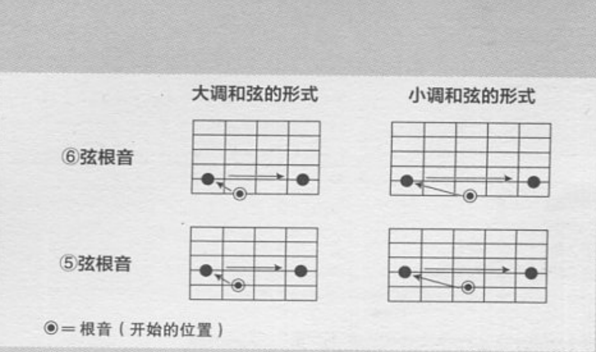
保持无名指与小指固定，只使用食指与中指来弹奏低音旋律的练习。左手要尽可能以最小的力度和动作来弹奏。手指要一个一个地按弦，将每个乐句的组成音连接起来。



低音旋律的创作方法

本周所弹奏的低音旋律有固定的形式，需要根据是大三和弦还是小三和弦来相应地进行变化。

现在就以指型图的形式从视觉上来对这些变化形式加以掌握。首先请看根音在⑥弦、⑤弦的两种和弦形式，注意大三和弦的变化形式与小三和弦的是不一样的。从根音（◎表示的音）开始弹奏，然后是第二个要弹奏的音。接着只能变化到第三个音符。只要掌握了这些，就能很容易地创作低音旋律了，所以请先从形状上来加以记忆！

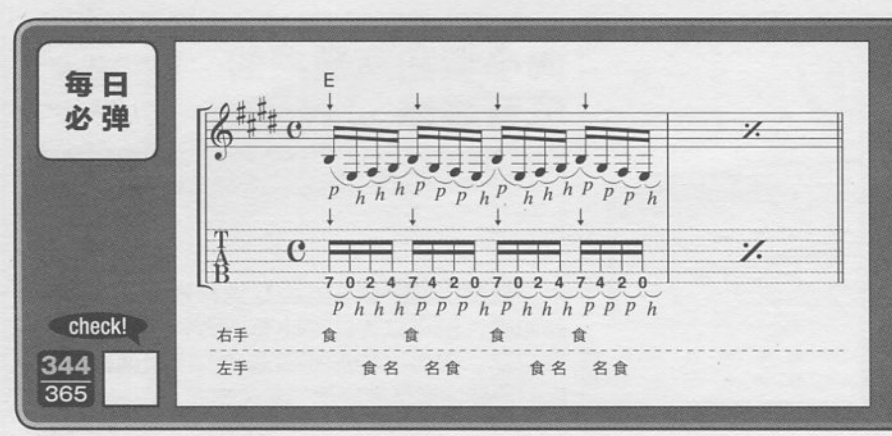


第50周

etc 丰富技巧

点弦技巧！

每日必弹



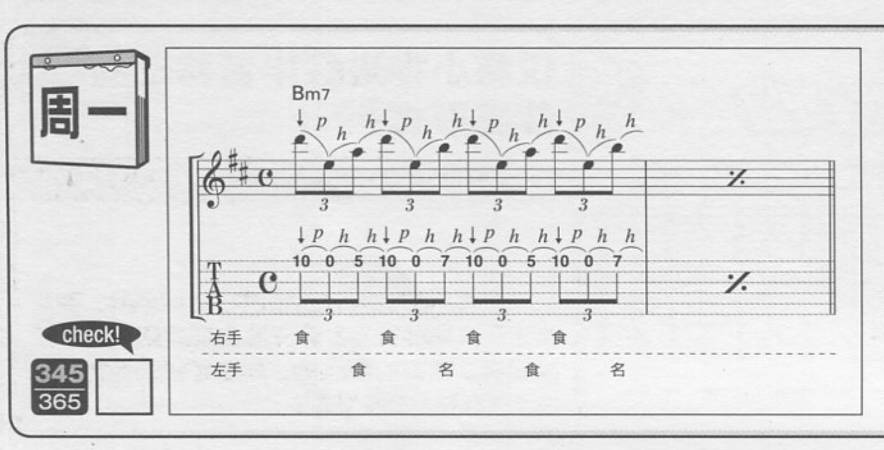
check! 344/365

点弦的基础与读谱方法

CD 0:00～ | ♩=80

可以使用右手食指或中指来进行点弦（谱例中标注使用的是食指）。在需要右手进行点弦的地方都标注了↓，除此之外，其他的地方，都使用左手的击、勾弦技巧来弹奏。注意整个乐句中，没有用到一次普通的拨弦！

周一



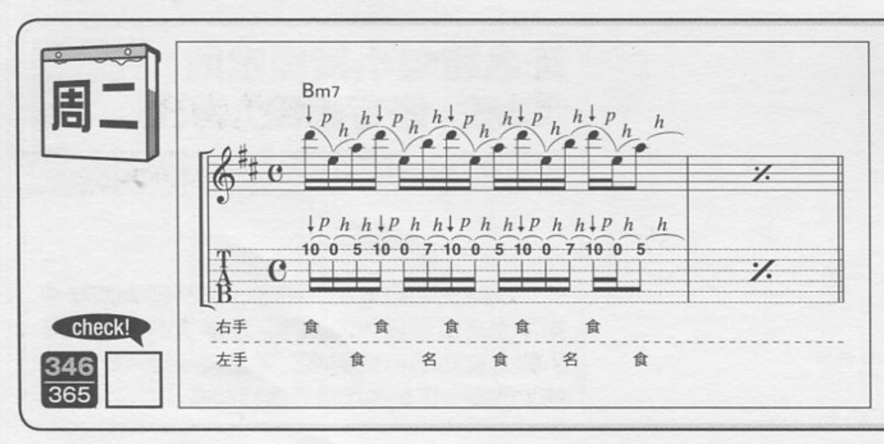
check! 345/365

右手与左手时值相匹配

CD 0:11～ | ♩=90

右手的点弦，不是说要让手指直接从琴弦的正上方离开，而要以带一点“往下方轻轻拨弦”似的方式，这样更容易弹出声音。要点就是动作要轻，不能用力叩弦。别忘了保持三连音的形式！

周二



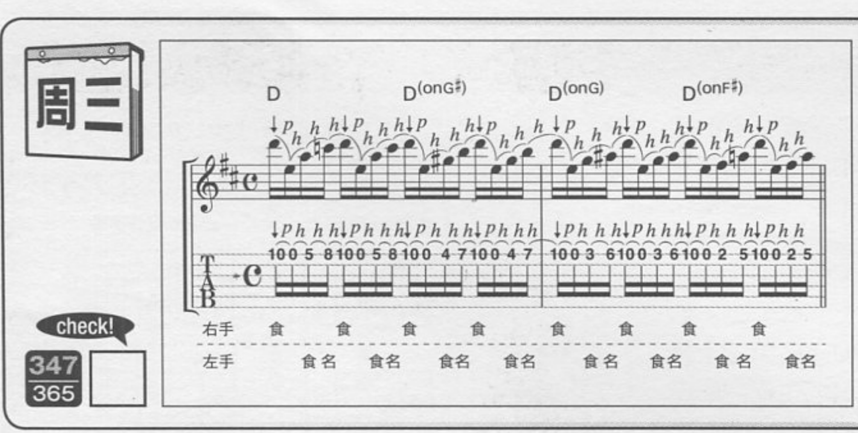
check! 346/365

用点弦弹奏混合节奏的乐句

CD 0:23～ | ♩=85

将“周一篇”的三连音乐句变成以十六分音符来弹奏，并且，用右手进行点弦的音符位置也在发生变化，这是一种混合节奏的形式。注意在高音弦上点弦时，必须用右手拇指的根部，对低音弦进行消音。

周三



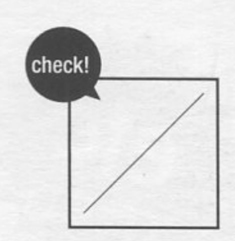
check! 347/365

固定右手位置移动左手

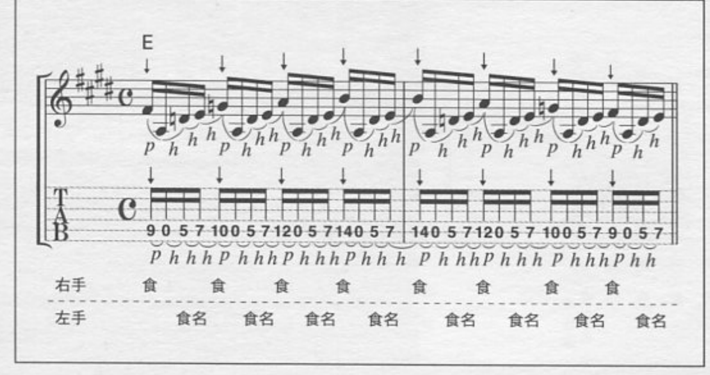
CD 0:34～ | ♩=90

这是固定右手点弦位置而让左手移动的形式。弹奏时，要将视线放在左手上，使左手能顺畅地移动。左手一定要保持放松的状态。弹奏时即使不盯着右手看也OK。

最近，能使用各种高级技巧弹奏原声吉他的人越来越多了，其中几乎都用到了像点弦、打板（敲击琴身）、Nail Attack（用指甲叩弦）等这些特殊的技巧，而这些技巧本身也在不断的发展。本周就来学习这些高级技巧中的一个——点弦，让我们来集中练习点弦技巧的基本功吧！







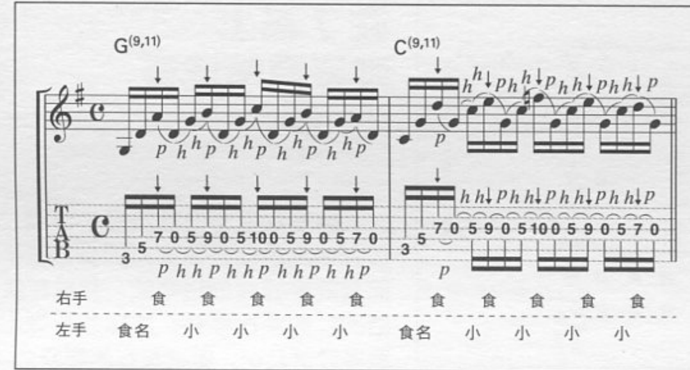
check! 348/365

固定左手位置 移动右手

CD 0:45～ ♩=90

左手位置固定，仅移动右手的形式。移动时，不要碰响其他的琴弦，要用左右手同时进行消音。注意，无论用哪只手消音，都可能碰响不必要的弦。





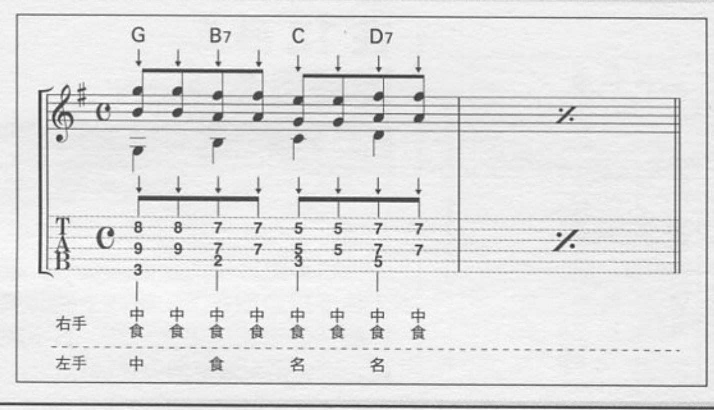
check! 349/365

原声吉他风格！和弦 + 点弦

CD 0:55～ ♩=85

各小节最开始的两个音符，（不使用右手）用左手的食指和无名指的击弦来弹奏。保持这两个音符持续发声，然后同时用右手点弦和左手小指击弦，难度很高哦！





check! 350/365

新境界！全部使用双手点弦弹奏

CD 1:07～ ♩=80

谱例的上半部分，是要用右手的食指和中指同时点弦。下半部分的 4 分音符，则要用左手来点弦弹奏。弹奏时要注意，右手点弦的音都是和弦的组成音。



原声吉他的点弦演奏大师

原声吉他的点弦技巧是技术型的吉他手必须掌握的。特别是弹奏原声吉他 Solo 时，相当多的吉他手会用到这个技巧。但是奏法也是因人而异的，你可能很多时候也会不明白别人是怎样弹奏的，这是因为并不存在所谓“标准”的弹奏方法。

吉他演奏家 Michael Hedges，就是以独特的调弦方式和演奏技巧，创立了崭新的演奏法。光听他的作品，很可能以为是多轨录音的效果，但其实是他一个人在演奏。这是需要极大的天赋和努力才能做到的。如果你喜欢点弦或者其他的一些特殊奏法的话，一定要听听 Michael Hedges 的音乐。



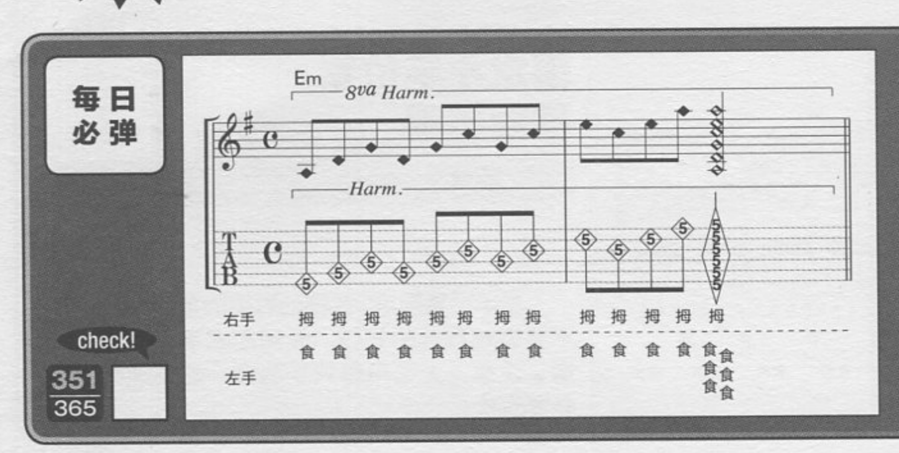
◀ *Aerial Boundaries* / Michael Hedges

丰富技巧



使用了泛音的独特演奏！

每日必弹



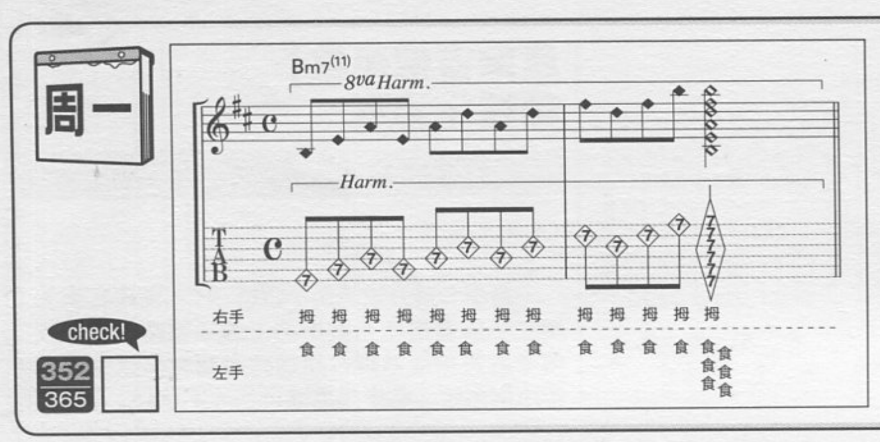
check! 351/365

在5品上弹奏自然泛音

CD 0：00～	♩=85

这是可以用来帮助调弦的、在5品上弹奏自然泛音的形式，要保证能弹奏出漂亮的泛音。要调整好左右手弹奏的时值。要流畅地弹响所有的琴弦！

周一



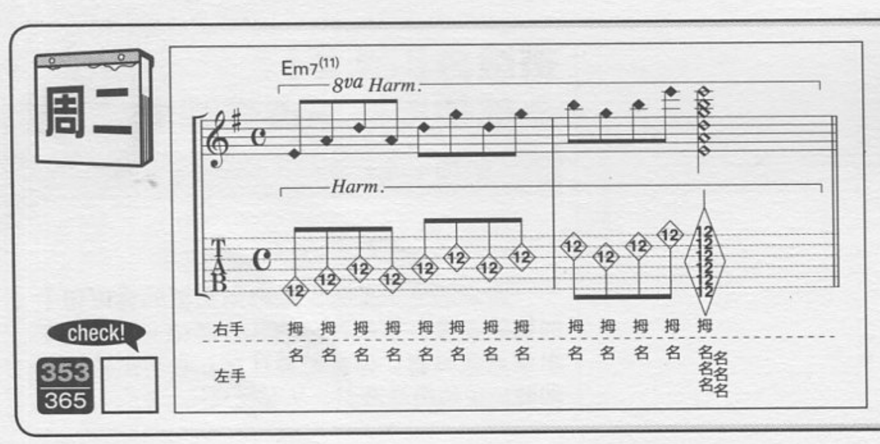
check! 352/365

在7品上弹奏自然泛音

CD 0：11～	♩=85

弹奏本乐句自然泛音的要点，是要将手指放在7品的品柱正上方弹奏。左手不是按弦，而是要轻轻地触碰琴弦，并且在拨片拨弦的一瞬间，将手指移开，这样才能弹出自然泛音。要多尝试几次，做到左右手同步。

周二



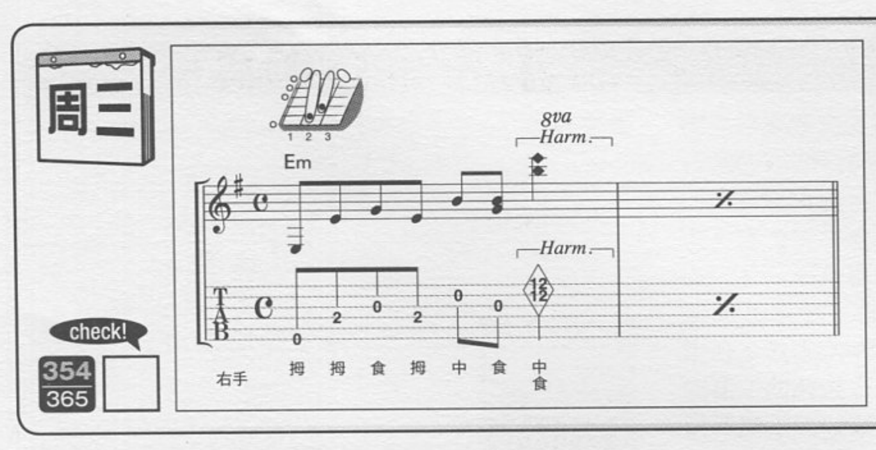
check! 353/365

在12品上弹奏自然泛音

CD 0：23～	♩=85

右手用拇指的指腹或指甲，进行靠弦弹奏（将手指停靠在下一根弦上的弹奏方式），这样能让泛音延续得久一些。右手拨弦方式的变化，也会带来音色的变化哦！

周三



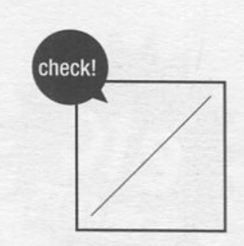
check! 354/365

在分解和弦中弹奏泛音

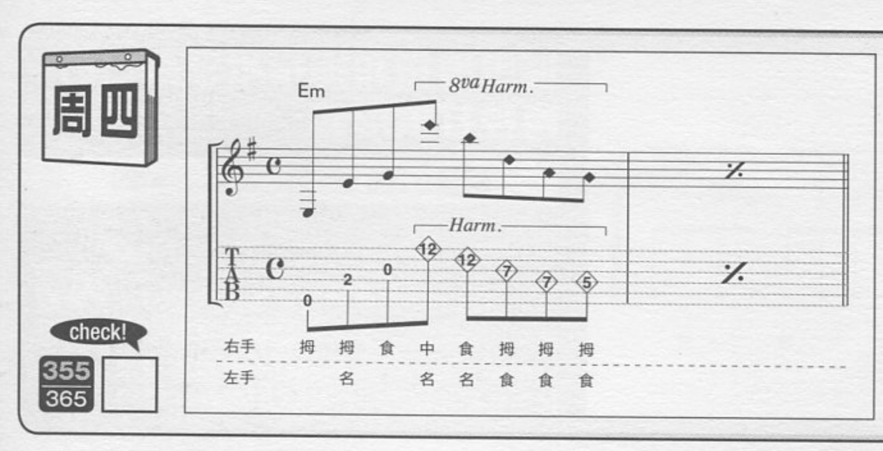
CD 0：34～	♩=80

作为伴奏的一环，也有在分解和弦中加入自然泛音的形式。同时弹响两根弦上的泛音，能产生富有冲击力的效果，所以要多加练习，要让泛音同时发音！

由于使用泛音技巧能实现通常情况下弹不出的音色和音域，所以在需要强调的地方使用泛音，能让乐句的感觉更棒。过度过量地使用泛音，会让人感觉无趣，但还是要有自信能在任何有需要的时候弹奏出泛音。本周就来实际体会自然泛音与人工泛音的演奏！



周四



check! 355/365

多次横向移动的泛音演奏！

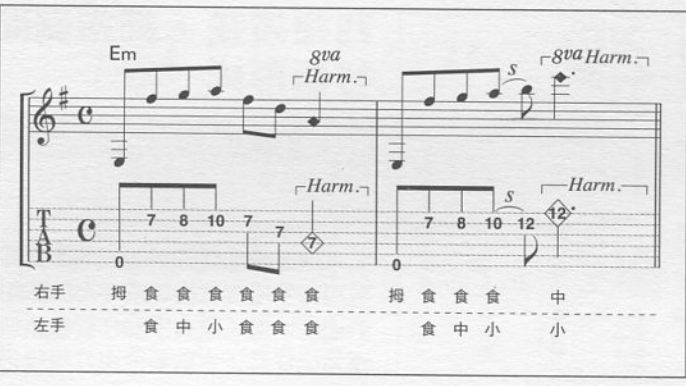
CD 0:46～ ♩=90

弹奏完分解和弦后，在指板上多次横向移动，分别在 12 品、7 品、5 品上弹奏泛音。由于拍速很快，可能会影响到弹奏的准确度，所以注意不要弹得很杂乱。

周五





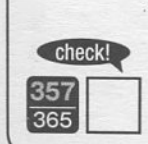


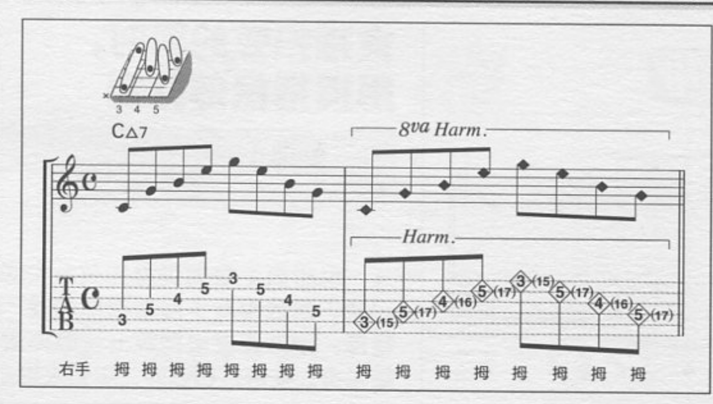
吉他 Solo 中的泛音技巧

CD 0:57～ ♩=85

在吉他 Solo 中，当要强调“泛音就在这里！”时使用泛音的形式。要保持⑥弦空弦音持续发声，然后弹奏单音，并在最后一个音上弹奏泛音。这能极大地改变乐句的效果。

周六





挑战人工泛音！

CD 1:08～ ♩=80

人工泛音，是在从左手按弦处向上数 12 个品格的位置弹奏的泛音。要先将右手的食指（或者中指）触碰琴弦，然后在用右手拇指拨弦的同时，手指离开琴弦，从而弹奏出泛音！

周日

自然泛音从何而来？

泛音，也叫“倍音”。在吉他上演奏泛音，由于拨弦时的力度非常轻，所以听不到琴弦的原音，只能听到倍音。

自然泛音，要求左手轻放在琴弦上，在右手拨弦后立刻离开琴弦；人工泛音，则可以在任何位置进行弹奏，只需要将右手手指轻放在从左手按弦处向上数12个品格的位置，然后拨弦弹奏即可。在谱例中，标注人工泛音时，通常都是在按弦的位置的旁边，以带括号的数字，表示向上数12个品格的位置。注意，如果弄错了的话，是弹不出泛音的哦！



手指不要碰到品柱，而是要轻轻放在琴弦上。基本上要求在品柱的正上方触弦。

右手的人工泛音

在拨弦的一瞬间，将手指从琴弦上移开。

用拇指拨弦

弦

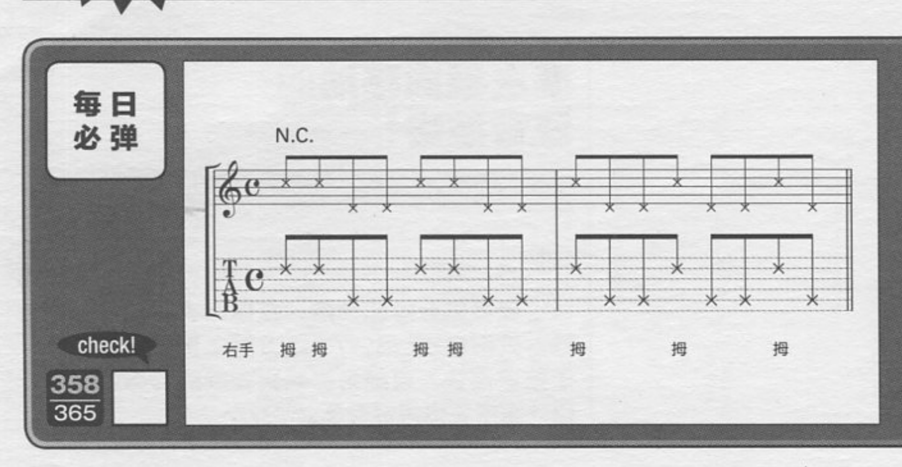
品柱

右手食指在左手按弦处向上数12个品格的位置轻触琴弦。在拨弦的一瞬间，将食指从琴弦上移开。



加入了打板技巧的节奏练习

每日必弹



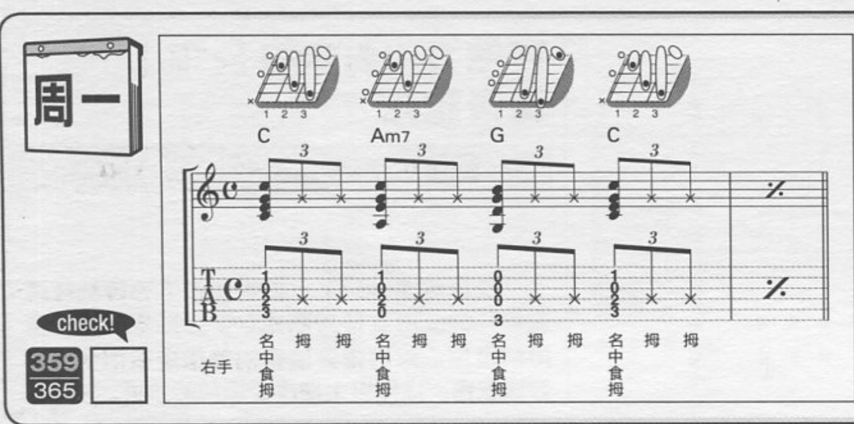
check! 358/365

使用拇指和拇指根部敲击的两种打板形式

CD 0：00～	♩=120

谱例中标注使用右手拇指的地方，要全部使用拇指的侧面来敲击琴身。其他的则使用拇指根部（靠近手腕的部分）来敲击琴身。这两种形式都是在吉他音孔的上侧轻轻地敲击。

周一



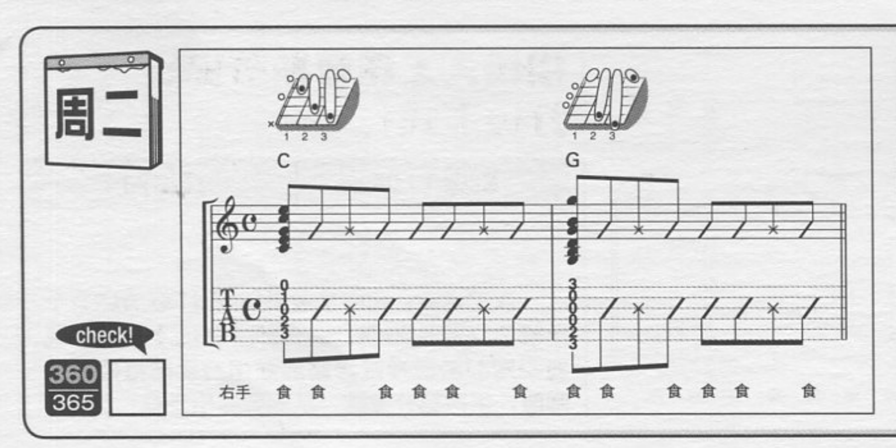
check! 359/365

四指拨弦 + 拇指侧面的打板形式

CD 0：08～	♩=60

这是要先用四指拨弦的形式弹奏和弦，然后再用右手拇指侧面敲击琴身的乐句。要跟上弹奏的速度，重点是右手动作要很流畅性。弹奏前，要先记住曲子中需要使用打板技巧的地方。

周二



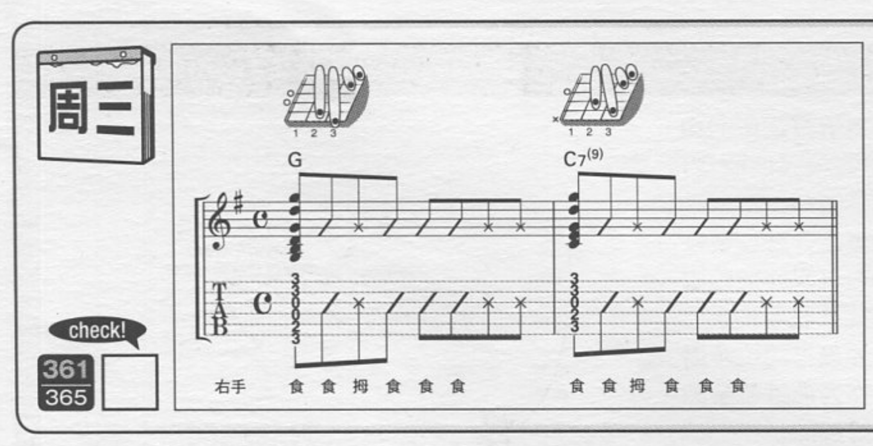
check! 360/365

食指扫弦的同时，用拇指根部打板

CD 0：24～	♩=85

仅用右手食指弹奏和弦，中间的“×”标记处，则要用右手拇指根部“碰”的一声敲击琴身。因为要发出稍重一些的声音，所以请仔细弹奏。在进行扫弦时，不要太用力！

周三



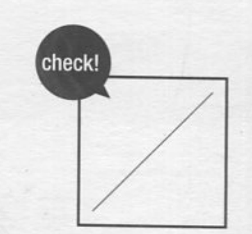
check! 361/365

食指弹奏扫弦的同时，进行两种形式的打板

CD 0：35～	♩=90
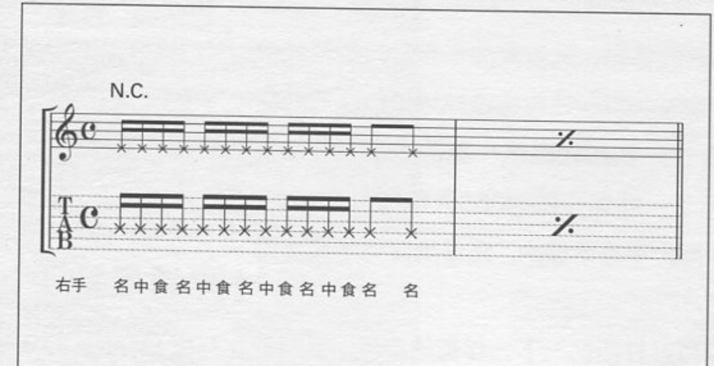
“×”标记处，标明使用拇指的话，就要用右手拇指侧面来敲击琴身。其余没有明确指定手指的“×”标记处，则用右手拇指根部来敲击琴身。因为要利用弹奏和弦的间隙来打板，所以右手的动作幅度不要太大，否则可能跟不上节奏。要做到完美的演奏！

在弹奏原声吉他时，敲击琴身能产生类似打击乐的效果。在琴身不同的位置敲击，产生的音色也是不一样的，所以，仔细想的话，这也可以说是一种很深奥的演奏技巧。不过，要一边演奏一边敲击琴身，真是让人有点手忙脚乱的感觉。带着这种想法，我们要多多思考如何将这种技巧灵活地运用到实际演奏中去。首先，还是先在各种位置上敲一敲，看能发出什么样的声音吧！



周四





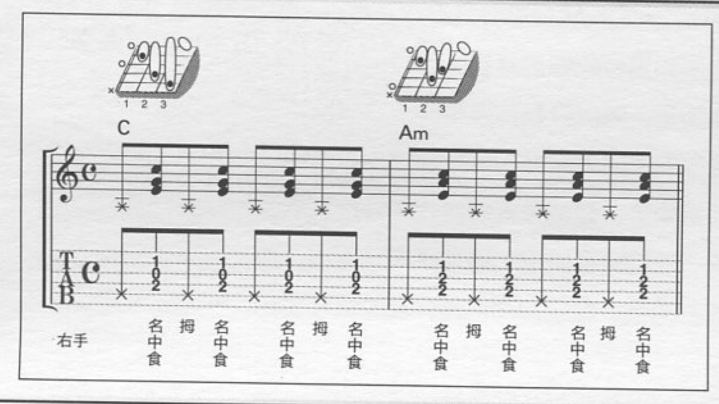
混合节奏中的打板技巧

CD 0：46～ ♩=110

敲击吉他侧面板（heel）的打板技巧。手指按照“无名指→中指→食指”的顺序敲击，其中中指要多用些力来敲。由于是使用三根手指以混合节奏来敲击，会让手指的顺序发生变化。本乐句也很适合用来强化节奏感。

周五





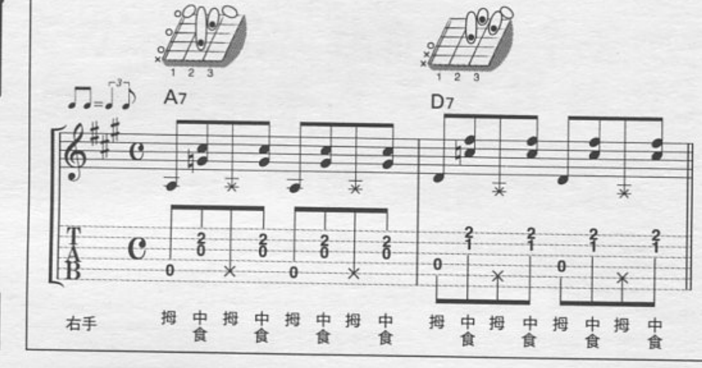
在正拍上打板、反拍上弹奏和弦

CD 0：55～ ♩=80

这是要在正拍上打板、反拍上弹奏和弦的节奏练习。标有使用拇指的“×”标记处，要用拇指侧面来敲击，没有明确指定手指的，则要用拇指根部来敲击琴身。

周六

check!
364
365



Shuffle 布鲁斯节奏的打板形式！

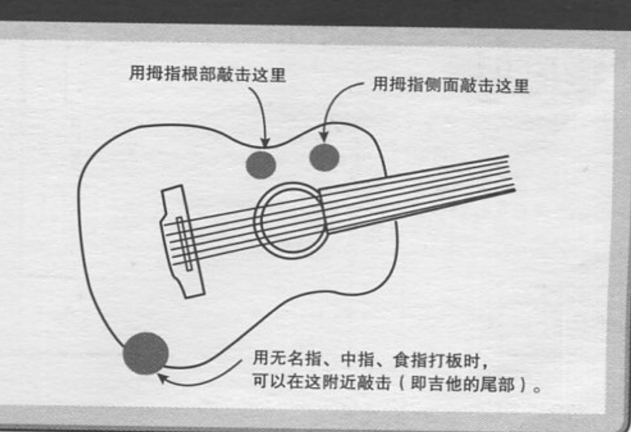
CD 1：07～ ♩=90

这是在 Shuffle 节奏中进行打板的练习。全部使用拇指侧面，在吉他音孔的上方“嗵”的一声敲击。尝试轻轻地敲击，才能有很好的音色！

周日

应该在什么位置敲击琴身？

由于原声吉他的结构本来就很接近打击乐的构造，所以在吉他共鸣箱的任何地方敲击，都能发出很好的声音。但在演奏中，敲击的范围却是有所限制的。下面就以图片的形式介绍应该在什么位置来敲击琴身。偶尔也能看到，用右手在这里和那里到处敲击的“忙碌”吉他手，其实真的很“忙”（笑）。通过大量练习，正式演出时就不再为敲击的位置迷茫。本周练习的打板技巧，虽然是作为训练节奏感的一环，但真正练习起来，也是很有趣的！



第365天

写在最后的建议

一年365天的练习，大家真的辛苦啦！各位坚持每天练习的朋友，当然，还有有选择地进行练习的朋友，也许还有一开始就翻到这一页的朋友吧（笑），终于到了最后了。其实要做到365天每天进行练习，光靠“努力”两个字是不够的，还必须要有坚持不懈的干劲和毅力才行。

我们可以再好好回忆一下一年前的自己，当时是怎样弹吉他的？能像今天一样弹奏吗？相信在与今天的自己相比较后，一定能感觉到自己的成长与进步吧。弹奏乐器的水平和进步的速度是因人而异的，不能用同一个标准来衡量，所以只要知道自己正在一点点进步，并能保持前进的动力就好。虽然使用本书进行一年的练习已经结束了，但是弹吉他的生涯并没有到此为止。若能将“坚持就是胜利”这句话牢记在心，养成天天练琴的好习惯，继续加油练习，真的是笔者的荣幸。

最后，要向在本书的写作中给予了各方面帮助的朋友表示感谢。更要由衷地感谢购买了本书的读者朋友们！谢谢大家！

野村大辅

开始日

______年______月______日

结束日

______年______月______日

下个目标在这里写下吧！

365日！基础训练系列教材



最全面的电吉他基础训练！

365日！
电吉他手的养成计划

著·演奏：[日]宫胁俊郎 译：金磊

■定价：38.00元 ■开本：八开 / 112页 ■附赠：示范CD

用一年的时间，通过每天练习一条四小节的谱例，掌握全部电吉他演奏技巧的教材。每周设定一个练习主题，涉及摇滚、布鲁斯、爵士、Funk等各种音乐风格。甚至对于初学者来说，较难的带有空拨形式的拨片上下交替演奏、切分音、在全部指板上弹奏音阶等技巧，都会彻底加以练习！

加入[365练吉他]新浪微群

练琴定力不够吗？独自练琴辛苦吧？
想了解其他的琴友是怎样练习365的吗？

心理学研究结果，尝试“让他人来监督”或“在众人面前宣布目标”等能让维持每天的练习变得更容易。因此，可将你的练习进度发到网络上。如果能在网上结识其他和你一样也在练习吉他的朋友，则能让你更加有兴趣，坚持进行练习。

365练吉他微群网址

http://q.weibo.com/446427



扫描二维码可直接登陆365练吉他微群

预告
365系列贝司手/鼓手/电吉他新手正在准备出版中



具体动态请及时关注新浪微博@音乐书编辑何征发布的消息

Http://weibo.com/diyujita

扫描二维码可找到@音乐书编辑何征

◎右手强化乐句

从拨片弹奏、三指拨弦、
四指拨弦等
基本动作开始练习

1年后

右手能轻松应对
各种复杂的拨弦形式，
拥有足够准确度和演奏能力！

◎左手强化乐句

通过机械式运指练习，
以及转换和弦的特训

1年后

拥有准确坚韧的左手！
无论怎样运指都不会乱，
长时间的演奏也不会感到疲劳。

◎节奏感强化乐句

学习节拍器的正确使用方法、
掌握精准的节奏感

1年后

能掌握各种的节奏形态，
可以自由自在地
进行扫弦弹奏！

◎音阶学习乐句

让你的大脑记住
并让手指习惯各种类型的音阶，
进行面向实际演奏的训练

1年后

充分理解音阶的构成，
打开即兴演奏的大门！

◎扫弦强化乐句

以8beat和16beat的训练为基础，
集中练习各种扫弦

1年后

能掌握各种的节奏形态，
可以自由自在地
进行扫弦弹奏！

◎丰富技巧乐句

学习原声吉他演奏中的特殊技巧，
弹奏具有各种风格特点的乐句。

1年后

自由地使用泛音、点弦、
敲击等特殊技巧！

责任编辑 何征 (0731)8598 3118 Music-he@163.com
新浪微博 weibo.com @音乐书编辑何征 http://weibo.com/diyujita

封面设计 杨旭



ISBN 978-7-5404-5361-9



定价：38.00元（含CD）